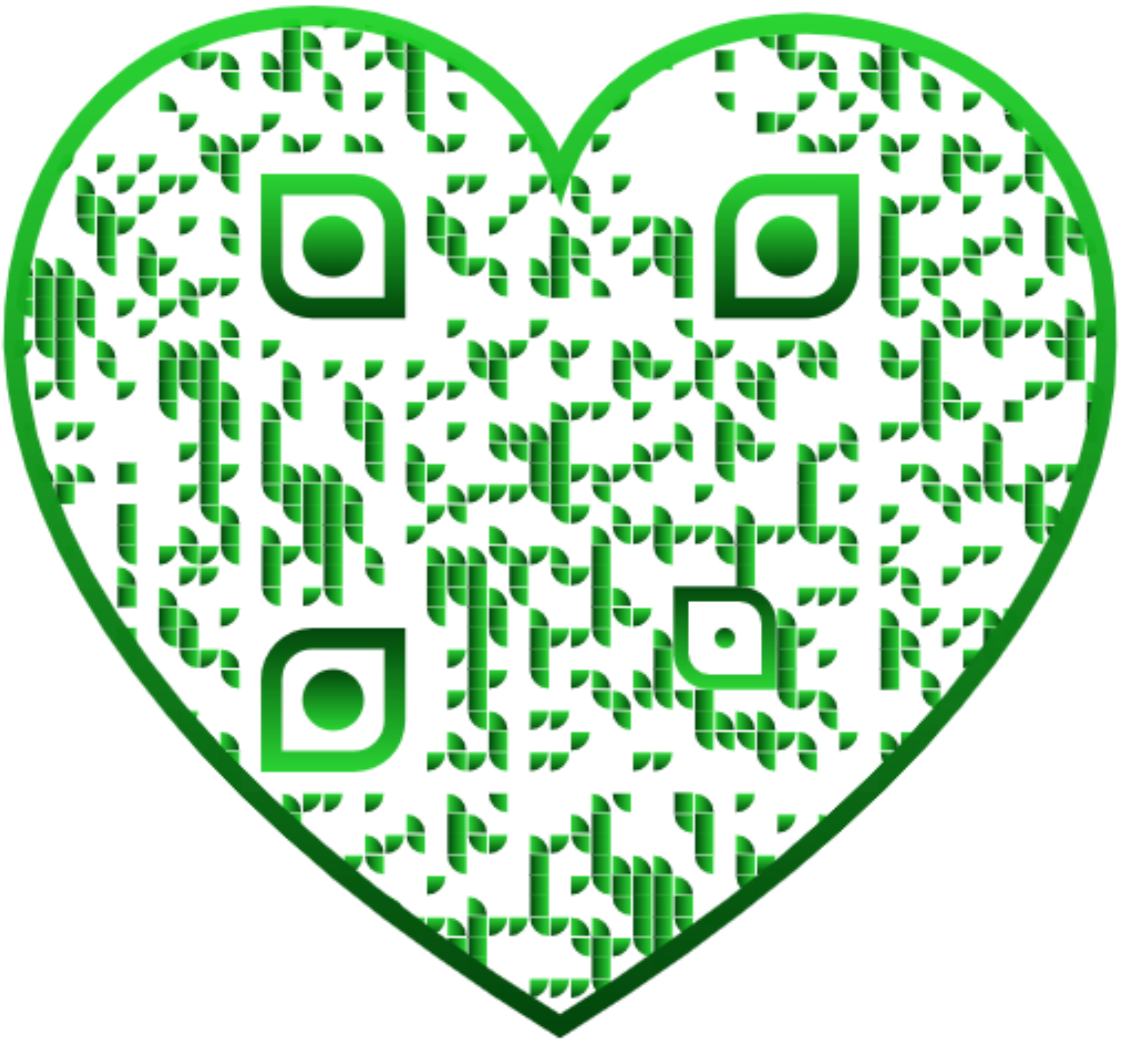
GÉRARD LELEU

L'ART DE BIEN FAIRE L'AMOUR

LE GUIDE DES JEUNES AMOUREUX ET DE CEUX QUI VEULENT RESTER JEUNES ET AMOUREUX

LEDUC.S EDITIONS



Du même auteur

Comment le faire jouir de plaisir et vice-versa, Leduc.s. Éditions.
L'art de la fellation, l'art du cunnilingus, Leduc.s. Éditions.
La caresse de Vénus, Leduc.s. Éditions.
Le traité des orgasmes, Leduc.s. Éditions.
Comment la rendre fou (de vous), Leduc.s. Éditions.
Comment le rendre fou (de vous), Leduc.s. Éditions.
L'homme (nouveau) expliqué aux femmes, Leduc.s. Éditions.
De la peur à l'amour, J'ai Lu.
L'intimité et le couple, J'ai Lu.
Sexualité, la voie sacrée, Albin Michel.
Écologie de l'amour, J'ai Lu.
L'art de bien dormir à deux, Albin Michel.
Le traité des caresses, Flammarion.
Le traité du désir, J'ai Lu.
Le traité du plaisir, J'ai Lu.
La fidélité et le couple, Flammarion.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

http://blog.editionsleduc.com

N'hésitez pas à poser vos questions à l'auteur :
docteur.gerard.leleu@orange.fr

Illustrations : Delétraz

© 2010 LEDUC.S Éditions
33, rue Linné
75005 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-381-2

GÉRARD LELEU

L'ART DE BIEN FAIRE L'AMOUR

LEDUC.S EDITIONS

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 7

INTRODUCTION 9

PREMIÈRE PARTIE : LA NAISSANCE DE LA SEXUALITÉ
OU LE PRINTEMPS DE L'AMOUR 11

1 – Plus qu'un printemps, c'est un passage initiatique 13
2 – La sexualité en Occident aujourd'hui 21
3 – Libérez la liberté 27
4 – Le plaisir dans tous ses états 37
5 – Le plaisir suprême : l'orgasme 41
6 – Le plaisir avec soi : la masturbation côté garçon 55
7 – Le plaisir avec soi : la masturbation côté fille 63
8 – Le plaisir avec l'autre : la première fois 83

DEUXIÈME PARTIE : L'ÉPANOUISSEMENT
DE LA SEXUALITÉ OU LE TRIOMPHE D'ÉROS 99

19 – La peau : un champ illimité de caresses 101
10 – Le clitoris : subtiles seront les mains 111
11 – Le clitoris : gourmande sera la bouche 121
12 – Les splendeurs vaginales 133
13 – Les plaisirs vaginaux 147
14 – Rendez-vous au point G 157
15 – Les plaisirs péniens 165
16 – Une volupté sans pareille : la fellation 173

17 – Les joies du périnée et de la prostate 189
18 – L'union sublime 197
19 – L'érotisme anal 217
20 – Les jouets érotiques 235

Troisième partie : Pannes et dépannages 239
21 – Panne chez l'homme : érection quand tu nous lâches .. 241
22 – Panne chez l'homme : éjaculation quand tu nous échappes 255
23 – Panne chez la femme : orgasme es-tu là ? 261
24 – Panne chez la femme : mettez toutes les chances de votre côté 275

Quatrième partie : Quelles limites ? Quel sens ? 287
25 – Des fantasmes de toutes les couleurs 289
26 – Vous avez dit « perversions » ? 307
27 – À quoi ça sert de faire l'amour ? 317

Annexes 323
I – Questions d'ados de terminales : 17 à 18 ans 325
II – Questions d'une série d'émissions radiophoniques : 18 à 25 ans 341
III – Schémas 347

Remerciements 349

Table des matières 351

AVANT-PROPOS

Ayant écrit un certain nombre de traités d'amour et d'érotisme qui s'additionnèrent aux innombrables traités existants, je croyais, l'information abondant, que tout allait pour le mieux sous les ciels de lit. C'était être trop optimiste ou présomptueux. En vérité ces quelques milliers de pages sont peu de chose comparés aux milliers d'êtres qui s'interrogent. À preuve, les questions continuaient d'affluer vers moi et les autres thérapeutes, questions auxquelles s'ajoutèrent, un beau jour, celles d'un public nouveau pour moi : les adolescents.

Ce jour, un professeur de philosophie me proposa de venir parler d'amour et de sexualité à ses élèves, des ados de 17 et 18 ans. Cette proposition m'enthousiasma : depuis longtemps je déplorais la façon dont trop de médias destinés aux jeunes (magazines, radios, écrans divers) parlaient de ces sujets. Trop d'approximations, trop de vulgarités. Pas de grâce, pas de joie, pas de sens. Les partenaires étaient traités en objets, l'activité sexuelle réduite à des gestes mécaniques. À vrai dire, cette façon était la réplique de la sexualité de la majorité des adultes en Occident, l'hypocrisie en moins. Je sentais bien que les femmes et les filles étaient spontanément réticentes à cette approche et que si certaines adoptaient le ton ambiant c'était pour paraître dans le coup ; de toute façon on ne donnait la parole qu'à celles qui copiaient le langage et le comportement des hommes.

Je saisis donc la chance que m'offrait ce professeur – dont j'admirais l'enseignement socratique et la recherche spirituelle –

de rencontrer un grand nombre d'adolescents afin d'écouter leurs interrogations et de leur faire entendre mon point de vue quant à la sexualité et au sentiment amoureux. Préalablement, je demandais que les élèves écrivent sur une feuille, anonymement, toutes les questions qu'ils se posaient sur ces sujets. Par centaines les questions nous parvinrent, aussi bouleversantes que dérangeantes, aussi romantiques que crues voire cyniques. Quand vint le jour de la rencontre, ce n'est pas sans inquiétude que je me retrouvais face à plusieurs classes de terminales réunies, 350 adolescents au total : le thème pouvait être matière à plaisanteries voire à chahut ; de plus je sentais les jeunes en défiances – *va-t-il oser répondre à nos questions ?* – or, j'étais tenu à une certaine réserve par le cadre de l'Éducation nationale. Après un début prudent, je perçus le public perdre le contact, je décidai alors de parler sans détour, je perçus aussitôt dans les travées un frémissement de contentement et les temps forts étaient accompagnés d'un brouhaha d'exclamations et de rires approbateurs. Ils semblaient à la fois étonnés et ravis que j'appelle un *clitoris* un *clitoris* et une *fellation* une *fellation*, et que j'en parle mieux que sans honte : bellement. Je me suis senti porté par ces jeunes, tous beaux, irradiants de vie, rayonnants de promesse, exigeants de vérité.

Cette « aventure » me détermina à aller plus loin dans la découverte des ados, de ce qu'ils avaient dans le cœur et dans le ventre. Je multipliais les rencontres et récoltais de plus en plus de questions et toujours revenaient les mêmes interrogations anxieuses, les mêmes peurs, les mêmes rêves. J'eus alors l'idée de les comparer à des listes de questions que je détenais et qui provenaient de mes participations à des émissions de radio, à des « chats » ou à des séminaires : les questions se recoupaient – hormis certaines spécifiques au tout début de la sexualité – comme si les êtres n'ayant pu trouver de réponses à l'âge tendre traînaient indéfiniment leurs interrogations.

Alors j'ai voulu écrire un guide qui contiendrait les réponses à toutes les questions qui m'ont été posées par les ados, par les adultes et que sûrement vous vous posez. Je n'ai pas voulu le faire sous la forme systématique d'une question suivie de sa réponse sauf exceptions, j'ai préféré tisser un texte pour tous les amoureux, ceux qui le sont, comme ceux qui le seront.

INTRODUCTION

« Guide », ce terme évoque un ouvrage donnant des conseils utiles. De fait mon propos est résolument pratique puisqu'il est constitué de réponses à des questions posées dans des situations exigeant des explications claires et concises (conférences, débats, émissions de radio, chats).

« Guide », ce terme évoque aussi un ouvrage destiné à aider les personnes à découvrir un pays, or, dans ces pages, c'est bien un pays que je vais vous faire parcourir, ou plutôt deux : le corps de votre amoureux(se) et aussi le vôtre qu'il vous faut mieux connaître. Car il existe véritablement une géographie érotique : les corps ne présentent-ils pas des sites merveilleux, des points de vue admirables, des itinéraires surprenants, des chemins aussi buissonniers qu'enivrants, des visites à ne pas manquer et même à approfondir ? Restera à donner un sens aux découvertes, aux plaisirs révélés pour qu'ils s'agrandissent en joies, s'expansent en bonheur.

Car le but n'est pas de jouir plus mais de jouir mieux. Pour cela, perfectionner son érotisme ne suffit pas, il faut lui trouver un sens : alors vous passerez de la sexualité prêt-à-porter à l'érotisme haute couture.

Vos questions portaient aussi sur le sentiment amoureux. Pour vous l'amour est bien la grande affaire de la vie. Mais prenez garde il peut vous mener au paradis aussi bien qu'en enfer, car, au pays du cœur, la « Carte du Tendre » ne suffit pas, il vous faut ici aussi un guide, qui devrait être l'objet d'un deuxième livre….

PREMIÈRE PARTIE

LA NAISSANCE DE LA SEXUALITÉ OU LE PRINTEMPS DE L'AMOUR

1

PLUS QU'UN PRINTEMPS, C'EST UN PASSAGE INITIATIQUE

L'adolescence, c'est le printemps de l'amour : dans les cœurs, elle ouvre des fleurs scintillantes d'or, dans les corps elle exacerbe la vie et rend les lèvres pulpeuses, les yeux immensément lumineux, les seins des filles palpitants, les muscles des garçons impatients d'étreindre. De multiples envies zèbrent la peau, parcourent les chairs : envie de toucher et d'être touché, envie de saisir et d'offrir, envie de découvrir et d'être exploré. Le corps se fait fruit en même temps qu'il se fait gourmand, il est la pulpe et la morsure.

Mais sous les scintillements printaniers et les pulsations de la sève, que de troubles et que d'interrogations ! On appelle l'adolescence « l'âge critique », mais c'est bien plus que cela : elle est un véritable passage initiatique entre l'état d'enfant et l'état d'adulte. Il dure cinq ans : de 13 ans à 18 ans, âge légal de la majorité. En vérité il se prolonge au moins jusqu'à 24 ans. Je suis même persuadé que l'apprentissage de la vie amoureuse occupe toute la vie.

On ne sait pas assez que l'adolescence est l'événement le plus important de la vie : c'est aussi important que de naître, c'est une seconde naissance. C'est même plus important que de naître. La naissance c'est sortir de sa mère mais pas s'en séparer ni physiquement ni psychologiquement. L'être reste dépendant. L'adolescence c'est la séparation physique et psychique de la mère comme du père ; c'est l'acquisition de l'autonomie, l'accès à une existence à part entière et à cette solitude radicale qui caractérise l'être.

LA DÉCOUVERTE DE LA SEXUALITÉ

Dans cet événement qu'est l'adolescence, le plus troublant c'est la découverte de la sexualité. Certes, celle-ci existe chez le bébé et chez l'enfant – ce fut la révélation géniale de Freud – ; mais ici, à l'adolescence, elle surgit avec impétuosité dans le corps comme dans l'esprit de l'individu.

Le corps se métamorphose, en particulier par l'apparition des caractères sexuels secondaires : une pilosité nouvelle, des formes qui changent par une disposition spécifique de la graisse et des muscles, une tonalité différente de la voix, etc. Mesure-t-on à quel point la pousse des seins chez les unes, de la barbe chez les autres peut donner l'impression de changer de corps, d'être quelque temps étranger à ce corps et de ne savoir que faire de son pouvoir de séduction ? Par ailleurs, les caractères sexuels primaires, c'est-à-dire les organes sexuels externes – vulve, verge, testicules – se développent, et des manifestations physiologiques y apparaissent : les règles, les mouillures, les érections, les éjaculations.

Parmi les transformations de l'esprit, l'apparition du désir n'est pas la moindre : c'est une appétence, une faim de l'autre, qui envahit la conscience, l'occupe voire l'obsède ; c'est une impatience qui travaille tout le corps et particulièrement les organes sexuels.

Côté fille elle provoque la turgescence des corps érectiles de la vulve et du vagin qui entrent en érection interne (« la femme a en dedans ce que l'homme a au dehors » disait Ambroise Paré, chirurgien du XVI^e^ siècle), érection visible et palpable en ce qui concerne la vulve, invisible et impalpable en ce qui concerne le vagin – encore que la femme peut de ses doigts percevoir le gonflement et la chaleur de ses profondeurs et son amant de ses doigts les sentir aussi, stupéfait et ravi. Mais le plus important c'est que la femme ressente de l'intérieur les modifications de sa vulve et de son vagin sous forme de sensations de gonflement, de chaleur de lancinements, d'envie d'être prise à pleine main (pour la vulve), d'être pénétrée (pour le vagin). À cette turgescence s'ajoutent les fameuses « mouillures » : des sécrétions en provenance de la muqueuse vaginale destinées à lubrifier la cavité et son entrée, et

qui surviennent à l'orée du désir : la femme mouille aussi vite que l'homme bande.

Côté garçon, la turgescence des corps érectiles de la verge (corps caverneux et corps spongieux) met celle-ci en érection, modification visible et palpable et surtout ressentie de l'intérieur sous forme de tension, de battements, d'envie de pénétrer ou d'être pris en main, en bouche.

Tous ces chamboulements entraînent une déstabilisation de l'adolescent voire un certain désarroi. De tout cela l'ado aurait besoin de parler pour s'apaiser, pour s'informer. À qui parler ? Où s'informer ?

Pour ce qui concerne la reproduction en général et la contraception en particulier ainsi que pour les risques de contagion par les infections sexuellement transmissibles, les parents – principalement la mère pour sa fille – font leur travail d'information, même s'il est réduit souvent au service minimum : donner à la fille le jour de ses premières règles un paquet de tampons en lui disant : « Maintenant, tu te méfies des garçons ! » L'Éducation nationale, par ses professeurs de science du vivant et ses manuels très bien faits, joue également son rôle ; quant au planning familial, il donne aux jeunes qui le consultent des conseils plus directs et mieux adaptés.

En revanche, pour ce qui concerne le désir, le plaisir, bref l'érotique et pour ce qui concerne l'amour, c'est le silence généralisé, silence gêné des parents, silence interloqué des enseignants, seul le planning familial se montre plus ouvert. Ce sont toujours des sujets tabous, les adultes de maintenant se conduisent comme leurs propres parents alors que depuis cinquante ans se déroule une des plus grandes révolutions de l'histoire de l'humanité : la scission entre reproduction et plaisir, permise par une contraception scientifique et, en Occident, par le refus de continuer à se soumettre à la répression par l'Église de la vie sexuelle ; alors que, en réaction au passé, la sexualité qui à tout envahi est incontournable.

Ce silence non seulement laisse sans réponse d'éventuelles questions mais il les avorte. L'ado est donc contraint de découvrir seul les arcanes de la sexualité et toutes ses facettes. Il doit se construire avec ce qu'il capte de ci de là, c'est-à-dire de bric et

de broc : les propos des amis – eux-mêmes mal informés, parfois déformés – les pages des divers magazines, les revues et les films pornographiques, car le plus souvent la seule source d'information c'est le porno, faute de tradition érotique que deux mille ans de répression n'ont pas autorisée.

POURQUOI CE SILENCE DES ADULTES ? QUELLES CONSÉQUENCES ?

Il n'est pas facile pour les adultes – et spécialement pour les parents – de s'affranchir de siècles de répression pour parler librement d'activités sexuelles, de désir, de plaisir. D'autant qu'il leur faudrait parler d'eux-mêmes, seul vécu intime qu'ils connaissent ; ils craindraient d'avoir à se départir de l'image de gens dignes et sérieux qui sied à des parents, de gens incapables de s'adonner à des jeux coquins, de s'abandonner lascivement ou inversement de manifester quelque agressivité. Et peut-être aussi sont-ils insatisfaits de leur vécu. Peut-être enfin ne lui ont-ils pas trouvé de sens.

Ce silence ne date pas de l'adolescence, il sévit depuis l'enfance et il est lourd de conséquences. Les contrevérités (les histoires de papillons et de fleurs, par exemple) ont des effets plus néfastes encore. Faute de parole de la part des parents, l'enfant ne sait ni ce qu'est une femme, ni ce qu'est un homme, ni ce qu'est une vraie relation sexuelle, aussi élabore-il des fantasmes pervers et constitue-t-il des névroses. Et est-il condamné à une difficile résolution de son complexe d'Œdipe : « L'impossibilité de se représenter la sexualité de ses parents est la première cause de névrose », affirmait Freud. Les enfants ont besoin de savoir ce qui se passe entre ses parents, c'est vital pour leur santé mentale et la vérité n'est jamais néfaste ; tout dépend de la façon de la dire.

À QUEL ÂGE LEUR PARLER ?

Bien avant l'adolescence, carrément dans l'enfance. L'adolescent n'est plus disposé à recevoir des informations de ses parents :

il considère que ceux-ci ne sont plus une référence, qu'ils sont dépassés par la modernité et trop craintifs. Et puis, ils ont besoin, pour affirmer leur indépendance, pour construire leur personnalité, de s'opposer à eux, de faire le contraire de ce qu'ils veulent, de refuser de leur ressembler, voire de les rejeter jusqu'à les provoquer, les choquer. Enfin, ils doivent se réapproprier leur corps jusqu'alors propriété des parents : ils le font autant par une activité sexuelle qui leur est propre que par un look très particulier.

C'est dans l'enfance qu'il faut parler, plus précisément avant 7 ans, âge de résolution de l'Œdipe. En effet c'est entre 3 et 7 ans que se construit la sexualité. C'est d'avoir pu alors intégrer la sexualité qui permettra de la bien vivre à l'adolescence. À cet âge, les enfants sont poussés par un inconscient désir de savoir ; ils se posent des questions et en posent aux parents, en particulier au cours de la toilette. Leur parler de la sexualité parentale ne choque jamais les enfants ; inversement avoir une attitude gênée ou hostile, les oblige à ravaler leurs questions, les traumatise.

Que dire ?

Les enfants n'attendent pas une explication scientifique de la sexualité, ni un exposé général ; ils veulent savoir comment leurs parents les ont conçus, ils veulent que ceux-ci leur parlent d'eux-mêmes : qu'ils ont eu un désir d'enfant puis du désir l'un pour l'autre, qu'ils ont fait l'amour, qu'ils ont eu du plaisir ; et leur parlent des différences anatomiques qui permettent de s'aimer, en appelant les choses par leur nom.

En ce qui concerne la fille, c'est à la mère de lui parler, pas au père (qui serait alors en position incestueuse), lui parler vrai comme Françoise Dolto l'avait préconisé. Lui dire comment elle est faite, ce que sont les ovaires et leurs ovules, ce qu'est le vagin et qu'il est fait pour recevoir le sexe de l'homme. C'est par l'ignorance du vagin que s'installent sa non-conscience et ultérieurement l'absence d'orgasme vaginal. Lui dire aussi ce qu'est la sexualité de sa mère, les ovaires d'où elle vient, le désir pour le père, le plaisir de le recevoir, la grossesse. Leur dire que oui les femmes

aiment le sexe de l'homme et qu'elles en attendent du plaisir. Rien ne perturbe autant la construction de la fillette que l'idée d'une femme « pur esprit ».

En ne parlant pas de sa vie de femme, la mère empêche sa fille de se représenter la féminité de sa mère et bloque sa construction comme femme. C'est en s'identifiant à la sexualité de sa mère, en la voyant femme, que la fille se construit comme femme.

Une situation particulièrement grave est celle où la fille a pu constater que sa mère faisait l'amour et en tirait du plaisir mais que celle-ci ne répondait aux questions de l'enfant que par le silence ou pire une attitude répressive. C'est exposer la fille à une difficile résolution de son Œdipe et y semer les germes d'une future hystérie.

En ce qui concerne le garçon, c'est au père à tenir un langage de vérité, à nommer les testicules et à dire au garçon qu'il vient de là. Et dire comment les spermatozoïdes sont déposés chez la mère et que c'est un grand plaisir, est primordial. Si le garçon ne sait pas qu'il est issu du corps de son père, il vivra cet homme comme le compagnon de sa mère et pas vraiment comme son père, aussi aura-t-il du mal à résoudre son Œdipe ; inversement, la résolution de cet Œdipe sera facilitée si le garçon sait qu'il est sorti aussi du corps du père, de ses testicules et que, par conséquent, il n'est pas la propriété exclusive de sa mère mais aussi celle de son père. Il cessera de penser que toutes ses sensations sont liées à sa mère et que son existence même n'est redevable qu'à elle. Ainsi il pourra plus aisément se séparer de sa mère et s'approprier son propre corps. « Traverser la petite enfance sans avoir pu se représenter que l'on est issu du corps du père est à l'origine de toutes les formes de névroses. » (Didier Dumas*).

Comme pour la fille, le mensonge des parents a des conséquences graves. « J'ai surpris mes parents en train de faire l'amour, raconte un garçon, j'entendais ma mère crier, j'ai demandé des explications à mon père, il m'a répondu : "On t'avait interdit d'entrer dans notre chambre." Pour moi, c'était pire qu'une claque. J'en ai détesté mon père et ma mère très longtemps. »

* *La sexualité des ados racontée par eux-mêmes*, Hachette littérature, 2009.

Passage dangereux

Revenons aux adolescents.

La plupart n'auront rien appris de leurs parents dans l'enfance et n'en apprennent rien au cours de l'adolescence ; d'autant qu'ils ne veulent rien en savoir.

Alors découvrir la sexualité sans pouvoir en parler à quiconque, ne disposer que d'information d'ordre mécanique sans éclairage sur ce que sont le désir, le plaisir, l'amour et sur ce qui pourrait lui donner sens, ou pire recevoir des informations prônant la chosification de l'autre, voire son avilissement, la violence et le machisme, contribue à rendre cette période de la vie problématique, inquiétante, voire douloureuse et effrayante. Qu'on ne s'étonne pas que le suicide soit la deuxième cause de mortalité (après les accidents de la circulation) chez les adolescents ; et il y a deux fois plus de filles que de garçons qui mettent fin à leurs jours.

Aussi, si les parents ne sont pas prêts à rompre le silence en ce qui concerne la sexualité, ils peuvent au moins jouer leur rôle d'adulte : reconnaître les besoins de l'ado – besoin de liberté, besoin de s'affirmer, d'aimer et de désirer –, comprendre leur paradoxe – vouloir s'opposer aux parents mais continuer de les aimer, vouloir s'en rendre indépendants mais en dépendre encore ; et eux-mêmes ne pas démissionner de leur fonction en restant responsables, équilibrés, solides. Malgré leurs protestations et contestations, les adolescents doivent s'appuyer sur des repères.

Le contexte sexuel

Toutefois, il est un domaine où les jeunes n'ont pas gagné en reconduisant – en l'aggravant – l'attitude des adultes : c'est la sexualité. Pour le comprendre, voyons ce qu'est cette sexualité en Occident de nos jours.

2

LA SEXUALITÉ EN OCCIDENT AUJOURD'HUI

Bienheureux Orient

Découvrir la sexualité quand on est un adolescent au sein d'une civilisation orientale (en Inde, en Chine, au Japon), où règnent des philosophies qui considèrent l'union sexuelle comme un acte d'essence divine induisant un état de conscience supérieure – un « éveil », une « illumination », etc. – n'est en rien perturbant. Enfant, il s'était rendu dans des temples honorer (fleurir, encenser, prier) des statues figurant un lingam (une verge) sertie sur une yoni (une vulve). Et tout juste adolescent il avait reçu un manuel d'art érotique sacré (un des *Traités de la chambre à coucher* ou le *Kâma Sûtra* ou *L'Ananga Ranga*) où étaient décrites toutes sortes de baisers, de caresses et autres « conjonctions » dans un style poétique évoquant des éléments de la nature (des fleurs, des fruits, des nuages, la pluie, etc.). Dans ces conditions l'activité sexuelle contribue à son épanouissement et, ultérieurement, contribuera à l'harmonie du couple qu'il formera. De plus, une telle sexualité échappera à ce qu'on appelle en Occident les « déviations » (le sadomasochisme, le voyeurisme, l'exhibitionnisme, la zoophilie, etc.), comme le note Jolan Chang (*Le Tao de l'Art d'aimer*, Calmann-Levy, 1994).

Triste Occident

Découvrir la sexualité quand on est adolescent en Occident, c'est nettement plus inquiétant, voire choquant, particulièrement en 2009. En effet, nous portons d'une part les séquelles de la répression sexuelle qui a sévi jusqu'au milieu du XX^e^ siècle et, d'autre part, nous subissons les méfaits d'une libération qui n'a pas pris en compte les valeurs qui font l'humain.

Dans un premier temps qui dura vingt siècles, l'activité sexuelle, tout au moins la volupté qui y est attachée, a été prohibée par les responsables des religions chrétiennes, en particulier par l'Église catholique, sous le prétexte que le plaisir qu'elle procure détourne l'être de sa quête spirituelle et nuit à l'élévation de son âme. Rechercher le plaisir était donc considéré comme une erreur, autrement dit un « péché », « le péché de chair » sévèrement puni. Et l'on tenait la femme pour responsable de ce péché en provoquant la tentation de l'homme, aussi fut-elle réprimée cruellement. À la base de cette accusation, une légende, celle du péché originel : la femme que Dieu donna à l'homme incita ce dernier à commettre un acte interdit par le Créateur, un péché, qu'on prétendit être d'ordre sexuel. Le premier couple fut chassé du Paradis et condamné à une vie misérable. Ce fut l'invention la plus géniale des hommes du patriarcat destinée à culpabiliser et à dévaloriser la femme afin de la dominer. De telles légendes se retrouvent dans la plupart des civilisations. Il faut dire que la puissance de la femme – son pouvoir sexuel (attirer l'homme, l'enivrer, se l'attacher) a de tout temps inspiré de la crainte aux mâles – la « mâle peur » ; pour se rassurer il fallait qu'ils la soumettent, voire l'asservissent par l'organisation de leurs sociétés – y compris de leurs religions – dans lesquelles ils lui octroyaient un statut inférieur et l'écrasaient de préjugés et de légendes qui l'abaissaient. Les prêtres de tout acabit, notamment les hébreux et les chrétiens, en accablant la femme, et particulièrement sa sexualité, agissent en mâles craintifs et non en serviteurs de Dieu puisque dans les textes fondamentaux (la Bible et l'Évangile) ne figure nulle condamnation de la sexualité et de la femme. Quoi qu'il en soit, le résultat est déplorable : deux mille ans de

sexophobie et de misogynie dont les conséquences ont été et demeurent tragiques pour les habitants de nos pays :

1. des millions d'êtres frustrés, malheureux ou, pire, névrosés ;
2. l'absence de traditions érotiques, c'est-à-dire d'une gestuelle raffinée portée par de merveilleux et poétiques textes incitant au respect de soi, de l'autre et des corps ;
3. l'absence de sens de l'activité sexuelle – sens humain et sens spirituel –, la sexualité ici n'a jamais été sacralisée.

L'absence de tradition érotique et de sens sacré a été dramatique pour notre civilisation et elle se révèle catastrophique de nos jours. En effet, depuis quelques années les Occidentaux se sont libérés de la notion de « péché de chair », mais la sexualité n'ayant jamais été portée par des textes érotiques et n'ayant jamais eu de signification spirituelle est tombée dans le vide où elle fut aussitôt récupérée par la pornographie ; d'où son état déplorable, état renforcé par certains travers de l'Occident : le matérialisme ambiant qui exclut toute préoccupation spirituelle, le consumérisme qui fait de la personne un objet de consommation et le scientisme qui réduit toute chose à des phénomènes physico-chimiques (jouir c'est sécréter des endorphines, aimer c'est sécréter de la lulibérine, etc.).

Le constat terrible

De la répression d'antan, il reste chez trop d'êtres encore, de façon subconsciente ou patente, nombre de traces de blocages qui leur interdisent d'épanouir leur sexualité ; par exemple l'impossibilité de réaliser certaines caresses ou baisers ou, pire, d'atteindre l'orgasme, des sentiments de honte, et des tendances perverses, par refoulement des pulsions, etc.

De la libération anarchique sont issues certaines attitudes qui ne semblent pas être un progrès dans l'évolution de l'humain. Cinq points caractérisent la sexualité occidentale actuelle.

1. Elle est devenue une véritable obsession à la fois pour l'individu qui ne pense qu'à ça, rapporte tout à ça, et pour la société dont les médias, les écrans, et la publicité sont envahis par le sexe.
2. Elle a pour seul but l'obtention du maximum de plaisir à l'exclusion de toute signification ; la quantité de plaisir prime sur sa qualité ; et la performance l'emporte sur la perfection. Il s'ensuit une recherche insatiable des moyens d'accroître le plaisir, d'autant que celui-ci, le temps passant, tend à s'émousser en vertu d'un phénomène physiologique : les sensations, surtout quand elles sont d'origine purement mécanique et donc sans signification, s'affadissent et le plaisir de même ; pour obtenir une sensation plus forte, il faut provoquer une stimulation plus intense. Pour intensifier et renouveler stimulations et sensations, on pourrait faire appel à des moyens naturels et grâce à nos mains (ses dix doigts, sa paume) et notre bouche (ses lèvres, sa langue, ses dents) inventer mille et une caresses et autant de baisers et de façons de faire l'amour ; hélas, faute de traditions érotiques nous n'y excellons pas. Alors nous avons recours à des moyens mécaniques (et électroniques) : les *sex toys*, dont nous faisons un usage abusif voire exclusif. Comme ceux-ci ne suffisent pas dans la course au plaisir, nous nous engageons dans une escalade d'activités de plus en plus hards : la sodomie, le sadomasochisme, la sexualité plurielle, la pédophilie, la zoophilie, etc.
3. Elle aboutit à la chosification des corps et des êtres : le corps n'est plus qu'une mécanique à jouir, l'être un objet dont on se sert pour tirer un maximum de plaisir.
4. Elle a pour seul modèle les images pornographiques des films, des vidéos, de la « toile », des magazines, modèle dont on verra qu'il ne propose pas une vision humaniste de la sexualité.
5. Elle n'a pas de sens, ni humain ni spirituel, pas de transcendance.

Inévitables conséquences

Les conséquences de cette sexualité à l'occidentale (qui du reste envahit le monde) sont graves.

1. Une insatisfaction des êtres liée à l'épuisement de la capacité d'euphorie et ressentie comme un désabusement, voire même comme une impression de vide, au total une forme de désespérance. Aussi peut-on penser que l'état de la sexualité de nos jours contribue, avec les problèmes économiques et la perte de sens généralisée, à cet état de dépression dans lequel est plongée la société actuellement, dépression qui pousse à user de drogues artificielles, médicales ou illicites.
2. La désorientation des jeunes face à l'activité sexuelle : faute de belles références, ils ne savent pas ce qui est à faire ou à ne pas faire, ce qu'il est mieux de faire au premier rendez-vous ; ils ne connaissent pas la hiérarchie des désirs et des demandes. Comme le montre cette confidence d'une fille de 14 ans, choquée parce que, à leur premier rendez-vous, son copain lui proposait d'emblée une sodomie et une éjaculation faciale, comme dans les pornos.
3. La fragilisation des couples : quand la sexualité n'a pas de sens, quand l'imaginaire érotique n'est pas servi par une tradition érotique, le désir s'use, le couple aussi. On croit que la meilleure solution pour retrouver l'excitation consiste à changer de partenaire soit en trompant le conjoint (la conjointe) habituel(le), soit en le (la) quittant, ce qui explique en partie que les infidélités et les ruptures sont de plus en plus nombreuses.

Puisque les réalisations pornographiques sont la principale source d'information particulièrement chez les jeunes, il est important de voir ce qu'elles montrent.

3

LIBÉREZ LA LIBERTÉ

Sortir de l'asservissement pornographique

Il fallait libérer la sexualité, mais elle a été délivrée de la répression pour tomber dans un mal aussi grand, voire pire : la pornographie.

C'est entre 10 et 11 ans que la plupart des jeunes voient leur premier film porno. Parfois, c'est plus tôt encore, comme en témoigne l'attitude de ce garçonnet de 7 ans qui demande une fellation à sa cousine du même âge. À 11 ans, 70 % des jeunes en ont vu un, à 15 ans, 85 % à 100 %, selon les enquêtes.

Ce qu'en pensent filles et garçons

De nombreuses questions – et confidences – de filles concernaient les films pornos. Les filles voient les films pornos par hasard ou entraînées par un copain. Rares sont celles qui les ont regardés délibérément par curiosité, pour savoir. Aucune n'a aimé et toutes disent qu'elles n'ont pas envie d'en revoir. Ce qui les a le plus choquées, c'est l'image avilissante que les films donnent de la femme, image qui entraîne chez les garçons un comportement méprisant et violent. Il faut savoir que ces films sont réalisés par des hommes pour les hommes, non dans un but pédagogique mais

pour faire des profits. Cette motivation commerciale entraîne une surenchère non seulement de pratiques hards – sodomies diverses, double pénétration de tout genre – mais aussi de pratiques violentes voire *trash*, le tout accompagné d'attitudes machistes. De quoi flatter certains instincts de l'homme.

Voilà pourquoi les commentaires des filles sont véhéments : « Moi je trouve ça dégueu, horrible, à vomir », « Mon premier film porno j'ai trouvé ça crade. Je n'y ai rien compris. Mais j'ai découvert pourquoi les adultes se taisent : le sexe c'est tellement crade », « Je n'arrive pas à m'enlever de la tête ce que j'ai vu dans les films pornos », « Les hommes sont bestiaux, les femmes traitées comme du bétail. J'ai peur que les hommes se comportent comme des brutes. Moi, je veux de la tendresse, des sentiments », « Penser que le sexe c'est ce que montrent les films ça me terrifie ».

Toutefois, les filles approuvent que les garçons cherchent à en savoir plus sur la sexualité et déplorent qu'il n'existe pas de films à la fois précis, esthétiques et prenant en compte les sentiments, bref : de vrais films érotiques.

Les garçons, eux, ont posé peu de questions à propos des films pornos et rares ont été leurs déclarations. Ils m'ont demandé : « Existe-t-il des films qui apprennent à faire l'amour en dehors des films pornos ? » ou « Trouvez-vous malsain de voir des films pornos ? » ou encore « Vaut-il mieux voir une putain ? ».

Les garçons aiment les films pornos. Ils les regardent d'abord pour s'informer : savoir comment faire l'amour, comment faire jouir les filles et puis ils s'en servent pour s'exciter et se masturber. Il est normal qu'ils cherchent à savoir comment approcher et toucher une femme, à apprendre les gestes, les mouvements, les positions. Ils sont pleins de questions, d'appréhensions, et de peurs : peur de ne pas savoir se servir de leur corps tout neuf et encore étranger à eux-mêmes, peur d'être maladroits, peur de paraître ignorants. Hélas, le film porno n'est pas une bonne initiation. Comme les filles, les garçons, plus romantiques qu'il n'y paraît, rêvent de films érotiques et de grands sentiments. S'ils utilisent des mots crus et affichent un comportement cynique, c'est par provocation envers les adultes silencieux et hypocrites et sous l'influence des films pornos.

La force des images

Certains contestent l'influence des films et affirment que les spectateurs ne sont pas des réceptacles passifs, qu'ils gardent leur capacité de critiquer ce qu'ils voient et donc leur liberté de penser et d'agir. C'est méconnaître le pouvoir des images, surtout quand elles prolifèrent en envahissant l'espace et quand elles sont prises par l'adolescent comme sources d'informations. À vrai dire, ces images formatent les esprits et dictent les attitudes ; c'est le propre des images de s'imposer sans permettre de penser, ni de parler, c'est pourquoi les spectateurs adoptent les gestes et les techniques des acteurs qui, nous l'avons vu, se comportent de façon avilissante, violente et machiste.

Les effets négatifs des films pornos

➥ **Ils déforment l'image de la femme.**

Les films montrent une image fausse de la femme et nous trompent sur sa psychologie, ce qu'elle est, ce qu'elle aime, ce qu'est son désir. Pire : cette image est contraire à sa dignité, dégradante. Ce qui entraîne le mépris des hommes. Nous l'avons déjà dit, ces films sont des productions violemment machistes et donc nocives aux relations entre la femme et l'homme. Il faut absolument en dénoncer les mensonges.

- Les femmes ne sont pas de ces êtres qu'obsède désir permanent et insatiable, qui se dénudent en quelques secondes, jouissent en deux temps trois mouvements et raffolent de pratiques bizarres (recevoir du sperme sur le visage, se faire sodomiser, se faire doublement pénétrer, s'offrir à des tournantes). Elles ne sont pas des « chiennes en perpétuel rut », « des salopes qui ne pensent qu'à se faire péter le cul, se faire déchirer ». En revanche, il est exact que la femme est pourvue d'une riche et admirable sexualité qu'elle aimerait réserver à un homme digne d'elle et aimant, sexualité dont elle rêve de faire le tremplin d'une élévation de conscience.

- Les femmes ne sont pas des êtres volontiers soumis à des hommes dominateurs. Les femmes de maintenant n'acceptent plus la sujétion à quiconque. Elles ne sont « ni putes, ni soumises ».
- Les femmes n'aiment pas l'agressivité, la brutalité, la violence. Bien au contraire, elles attendent de la délicatesse, de la tendresse, de l'affection, du respect. « Les garçons, dit une ado, croient que pour plaire aux filles ils doivent se comporter comme des bêtes. Moi je veux du sentiment. » C'est pourquoi les femmes apprécient, entre autres, les préliminaires et en font une condition *sine qua non* pour aller plus loin dans l'offrande de leur corps. « Les mecs, dit une autre ado, veulent tout de suite passer à l'acte, ils croient qu'on ne pense qu'à baiser. Le dernier, il m'a même pas embrassée, il a voulu d'emblée le faire par-derrière. Comme je ne voulais pas, il m'a dit qu'il me quittait. »

➥ Ils déforment le rôle de l'homme. Les films pornographiques imposent à l'homme des attitudes erronées.

- Ils lui font croire que pour satisfaire le prétendu appétit exorbitant des femmes, il doit accomplir des performances et, pour cela, posséder, comme les acteurs du porno, un pénis géant, en perpétuelle érection, ce qui est faux. Il faut savoir tout d'abord que la taille imposante de la verge des acteurs est un fait exceptionnel, non une norme, fait qui est à l'origine de la sélection de ces hommes et que, de plus, cette verge a reçu avant sa prestation une injection intracaverneuse qui majore et prolonge la bandaison. Il faut savoir aussi qu'un pénis imposant n'est pas forcément plus apte à faire jouir les femmes, il risque même de leur infliger des douleurs. Nous reviendrons sur le (faux) problème de la taille du pénis.
- Ils lui font croire également que les femmes attendent qu'il pratique des gestes et des actes qui en réalité peuvent inquiéter voire dégoûter celles-ci (fellation, sodomie, sadisme, etc.).

↪ Ils imposent aux êtres des pratiques particulières qu'ils font passer pour des normes à réaliser obligatoirement et que le garçon est en droit d'exiger de la fille.

Pour qu'elle y concède, il usera de pression et de chantage : « Si tu refuses c'est que tu es vraiment coincée » ou « Si tu veux pas, j'irai voir une autre fille ». Les pratiques que les films banalisent et présentent comme modèles incontournables sont, ici aussi, la fellation, la sodomie, le sadomasochisme, etc.

↪ Ils introduisent la violence dans l'activité sexuelle.

La violence devient partie intégrante de la sexualité : la gestuelle est violente ou s'accompagne de brutalité

↪ Ils « stéréotypisent » la rencontre sexuelle.

Dans les films, les gestes sont, tout compte fait, toujours les mêmes et les spectateurs, en les reproduisant, rendent la gestuelle sexuelle répétitive autant qu'impersonnelle, ce que déplorent d'ailleurs les filles : « Il n'est pas avec moi, il est en train de revisionner des séquences de films et de me les plaquer. » Des attitudes copiées sur des stéréotypes ne permettent pas de vivre la rencontre comme un temps de partage et de créativité, un moment authentique et unique.

↪ Ils démystifient la sexualité.

Ils la déshabillent de sa lumière, de son or, ils lui enlèvent son mystère, ses rêves. Ils banalisent l'une des situations où l'humain peut se sentir divin. Ils font de l'extraordinaire un ordinaire. En montrant tout : les sexes en gros plan, du dedans et du dehors, les corps tendus vers le plaisir, les visages crispés et cela sous un angle purement mécanique, sans préoccupation esthétique, sans inspiration, sans souffle.

Ce n'est pas que l'anatomie et la physiologie soient dénuées de beauté, au contraire. Il m'avait été donné de voir des films réalisés par les fameux chercheurs californiens, le Docteur Masters et Madame Johnson : par endoscopie, ils avaient découvert et filmé les réactions de la vulve et du vagin au cours du plaisir. C'était fascinant toutes ces déclinaisons de rouge et de rose, ces images

évoquant des mondes sous-marins ou bien des jardins d'Orient. Mais à partir du moment où le sexe devient un produit de consommation et l'imagerie un moyen de faire des profits, le charme est rompu.

Alors le désir se meurt.

➥ Le porno nuit à la construction progressive de la sexualité.

En perturbant la hiérarchie des découvertes et des conduites, voire en l'inversant, le porno dérange l'évolution sexuelle des jeunes. À 13 ans, fort des multiples « cassettes de fesses » visionnées, un garçon déclare : « Je connais tout du cul, la fellation, la sodomie, le *fist fucking*, le gang bang, la zoophilie *(sic)*, plus rien ne m'étonne. »

Mais, n'est-ce pas un problème d'avoir des connaissances techniques sans avoir la maturité psychique pour les expérimenter, les gérer, en évaluer l'importance, les conséquences ?

À vrai dire, ceux qui parlent comme ce garçon et jouent les blasés, n'ont le plus souvent aucune expérience. Leur attitude et leur langage cru sont de la provocation. Quoi qu'il en soit, les premiers contacts avec la sexualité pornographique peuvent influencer pour longtemps. Le pli est pris de la brutalité, de la violence, du machisme, d'une vision détestable de la femme, d'une absence de hiérarchie des demandes. C'est ainsi que, à 14 ans, un garçon, lors d'un premier rendez-vous, propose à la fille une sodomie ou une éjaculation faciale.

➥ Le porno peut provoquer un dégoût du sexe et une peur.

Le sexe, c'est donc quelque chose de brutal et même violent voire *trash*. Chez les garçons, l'emporte ce qu'ils ont de moins bien en eux et qui est lié à leur « part d'ombre », à une certaine image de l'homme, à l'hormone mâle, la testostérone : l'instinct brut, l'agressivité, le besoin de dominer, la misogynie, la « mâle-peur ». Ils prennent goût aux conduites pornographiques et deviennent obsédés par le bestial.

Les filles, elles, restent choquées et sont saisies de peurs voire d'angoisse : comment pourrais-je me faire à tout ça ? Comment pourrais-je recevoir des verges aussi grosses ? Devrais-je les recevoir également dans ma bouche ? Dans mon anus ? La plupart des filles sont habitées par une véritable phobie d'avoir à affronter une fellation ou une sodomie sous la pression du garçon.

Parfois, le dégoût de la sexualité telle que la montre le porno mène à des réflexions profondes : « Si c'est ça le sexe ce n'est pas étonnant que nos parents le cachent », ou plus gravement : « Si c'est comme ça que j'ai été conçu(e) : berk ! Je suis dégoûtée de moi-même ! »

La chosification des êtres et des corps

Il est évident que dans les films pornos les êtres – soi-même et l'autre – sont réduits à l'état d'objets de plaisir, et les corps – le sien et celui de l'autre – à l'état de choses dont il faut tirer le maximum de volupté. Pire les corps sont réduits à un assemblage de morceaux et c'est de chaque morceau qu'il faut soutirer la volupté. Il s'agit vraiment de « plaisir d'organe », selon l'expression de Freud. Bien entendu, dans un tel rapport, il n'y a de place que pour l'exercice musculaire, la rencontre psychologique en est complètement escamotée.

Faire de l'autre un objet et de son corps une chose revient à le dégrader, à le dépouiller de son statut d'humain, voire à l'anéantir en tant qu'humain. « L'être est une personne, a écrit Kant, il doit être traité non comme un instrument mais comme une fin. » Dépersonnaliser l'autre, autrement dit le réifier (*res :* la chose), c'est le processus mental qu'utilisent ceux qui veulent le violer, l'exploiter ou l'exterminer. Les réalisateurs de films pornographiques utilisent les mêmes procédés que les violeurs, les esclavagistes et les nazis. On voit bien que la critique de ces films ne relève pas d'une morale dépassée mais qu'elle constitue une défense de notre identité même d'humain. Et aussi de notre liberté, car le porno asservit ses consommateurs et le fait doublement : il les asservit à ses images qui génèrent une véritable addiction et il

les asservit au plaisir, car beaucoup d'accros aux films deviennent des obsédés sexuels. Ainsi, loin de servir la liberté de l'individu, le porno l'entrave, et loin de participer à la libération des mœurs, le porno se l'annexe.

Qu'advienne l'érotisme !

L'idéal serait que l'information relève non de la pornographie mais de l'érotisme, à l'instar de ce qui se faisait en Orient où un traité d'érotisme sacré était remis aux adolescents. Les couples qui se formaient vivaient heureux car l'harmonie régnait entre la femme et l'homme.

Le tableau qui suit, montre bien les différences qui existent entre érotisme et pornographie.

Érotisme *Éros :* dieu de l'amour	**Pornographie** *Porné :* prostituée esclave. *Pornographie :* écrit sur la prostitution
• Esthétique	• Non esthétique
• Subtil	• Grossier, bête
• Émotions, sentiments	• Absence d'émotions, de sentiments
• L'histoire d'une rencontre. Le récit de deux êtres en désir qui se cherchent	• L'assouvissement d'une pulsion
• Un dialogue, un échange parlé	• Dialogue absent ou débile
• Des corps glorieux dans la majesté de leur désir	• Des corps objets réduits à des morceaux, des objets partiels, des zones érogènes, des pénétrations mécaniques

ÉROTISME *Éros :* dieu de l'amour	**PORNOGRAPHIE** *Porné :* prostituée esclave. *Pornographie :* écrit sur la prostitution
• Épanouissement de la vie intérieure, de l'humanité	• Déshumanisation
• Recherche de sens : le sexe comme moyen de communiquer, s'agrandir, s'élever	• Absence de sens. Consommation, excitation, incitation à la masturbation, c'est l'orgasme qui est visé

BILAN ET PROPOSITION

Le bilan est triste : la sexualité dans le monde occidental n'est pas aussi heureuse et épanouie qu'on le rêvait, et ce sont les adolescents qui sont les plus exposés à cette déception.

Nous avons découvert les causes de ce désappointement :

1. l'absence de sens ;
2. l'absence de traditions érotiques ;
3. l'information par le porno.

Une sexualité plus épanouissante et plus humaine passerait par :

1. la recherche d'un sens ;
2. l'invention d'une érotique moderne ;
3. le refus des images pornographiques.

4

LE PLAISIR
DANS TOUS SES ÉTATS

Le plaisir sexuel, l'adolescent le connaissait par la masturbation, maintenant il le découvre avec un (une) partenaire : plaisir des caresses sur tout le corps, plaisir des baisers, plaisir de la stimulation des zones érogènes majeures (mamelons, clitoris, vagin, pénis) ; et, par-dessus tout, plaisir si particulier de l'union des sexes. Particulier parce que fort et enivrant, particulier parce que réciproque, autrement dit à double sens : en faisant l'amour on se donne du plaisir tout en donnant à l'autre.

Tabou le plaisir ?

Alors qu'on parle désormais librement de reproduction, de contraception, d'infections, de positions, personne ne parle du plaisir, c'est comme s'il n'existait pas ou qu'il était toujours interdit. D'où les questions des adolescents : « On ne nous parle jamais du plaisir, on ne nous parle que des risques, des dangers. Pourquoi ? Est-ce que le plaisir c'est mal ? », « Jamais on ne nous parle de ce qu'on ressent. N'est-ce pas cependant le plus important ? », « Pourquoi le plaisir est-il toujours tabou ? ».

Oui, pourquoi ? Sans doute est-ce la persistance de la honte attachée à cette émotion ; pendant des millénaires, les religions occidentales l'ont qualifiée de péché : péché qui pervertissait

l'âme, péché qui nous fit chasser de l'Éden, péché qui était puni ici-bas de moult pénitences et qui, dans l'au-delà, nous vaudrait les flammes de l'enfer. Cette implacable répression, ce n'est pas en quelques années que nous pouvons nous en libérer. La honte pollue toujours perfidement notre conscience.

Un phénomène naturel et admirable

Le plaisir est bien plus qu'on ne croit. Découvrir ce qu'il est vraiment, ses bienfaits et ses rôles vous permettront de le vivre dans sa plus grande dimension.

Le plaisir constitue une véritable « fonction » – on dit aussi « système » – comme il existe une fonction circulatoire, respiratoire, digestive, etc. Cette fonction s'appuie sur un support anatomique complexe : en périphérie, c'est-à-dire dans la peau, dans les organes sensoriels (la vue, l'ouïe, etc.), dans les organes sexuels (le clitoris, le pénis, etc.) se trouvent des capteurs sensitifs ; lorsqu'une stimulation excite un de ces capteurs – un contact pour la peau, une image pour la vue, un son pour l'ouïe, une excitation pour les organes sexuels –, elle y engendre un influx nerveux qui, remontant les nerfs et la moelle, aboutit au cerveau, plus précisément au centre des émotions (et donc du plaisir) qu'on appelle le centre limbique. Ce centre transforme l'influx en émotion de plaisir et, de plus, sécrète des substances chimiques précieuses : des neuromédiateurs – la dopamine entre autres – et des neurohormones – les endomorphines et l'ocytocine principalement.

Les endomorphines sont des substances véritablement magiques : elles produisent cet état agréable qu'on appelle plaisir et qui peut aller jusqu'à l'euphorie ; en plus elles ont un effet antidouleur, anti-anxiété, antistress, antidépression et, enfin, psychostimulant. Si un savant avait découvert une telle molécule, il aurait eu cinq fois le prix Nobel. Mais toute chose ayant son mauvais côté, les endomorphines peuvent être responsables d'une addiction : faire l'amour, c'est tellement bon qu'on le ferait tout le temps. Nous y reviendrons.

Du bon usage du plaisir

On voit bien maintenant à quoi servent le plaisir et particulièrement le plaisir lié à l'activité sexuelle :

1. C'est un moyen de déclencher la sécrétion d'endomorphines donc d'apaiser son anxiété et son stress (certaines personnes se masturbent avant un événement anxiogène : examen, rendez-vous, etc., ou font l'amour au retour d'une journée éprouvante), de se remonter le moral (certaines personnes font l'amour quand elles se sentent tristes), de calmer ses douleurs (certaines femmes se masturbent quand elles ont des règles douloureuses).
2. C'est une façon de provoquer la sécrétion d'ocytocine pour conforter les liens tissés avec l'autre. Chaque baiser, chaque caresse, chaque union sexuelle entretiennent l'attachement envers notre partenaire.

À ces rôles concrets du plaisir, il faut ajouter un rôle essentiel qu'on peut appeler « existentiel » : il permet aux êtres de survivre aux innombrables et parfois terribles difficultés de la vie, en d'autres termes de supporter la dure condition humaine faite de peurs, d'angoisse, de souffrance sans oublier cette angoisse incontournable de se savoir mortel. Sans le plaisir, la vie d'un humain serait un long calvaire. Pour réussir à vivre l'homme va de plaisir en plaisir ; dans l'intervalle, il est soutenu par la perspective du plaisir à venir.

Le plaisir sexuel

Le plaisir sexuel fait partie de la fonction plaisir mais il a ses particularités.

1. Les capteurs de stimulations se trouvent sur les organes sexuels (clitoris, vagin, gland pénien).
2. Il existe des capteurs spécialisés pour produire de la volupté – les corpuscules de Krause – en plus des capteurs ordinaires (tactiles, thermiques, de pression).

3. Il existe dans le centre cérébral du plaisir (centre limbique) une zone spéciale liée au plaisir suprême : le centre de l'orgasme.
4. Le plaisir sexuel est d'une très grande intensité et peut même atteindre des pics qu'on appelle orgasme ; il s'accompagne d'une impression d'euphorie voire même d'ivresse et d'un état de conscience modifié. La volupté érotique s'accompagne d'une sécrétion d'endorphines et de dopamine ; au moment de l'orgasme cette sécrétion est maximale.
5. Le plaisir et même son acmé peuvent naître en dehors des organes sexuels : toute la surface du corps, et toute son épaisseur (par caresses, baisers, pressions, étreintes, etc.) peuvent engendrer un plaisir de qualité érotique.

On voit que la nature a prévu pour le plaisir amoureux un système particulier complexe et généreux. Alors pourquoi ce plaisir serait un mal, un péché ?

La pilule : plus qu'une facilité, une révolution !

La découverte d'une contraception facile et sûre marque une étape fondamentale dans l'histoire de l'humanité : la séparation radicale entre plaisir et reproduction. Voilà que le plaisir existe en soi. Aux humains de le vivre sans peur et sans honte.

5

LE PLAISIR SUPRÊME : L'ORGASME

L'orgasme est un plaisir extraordinaire. Et tellement complexe. Et toujours différent. C'est le couronnement d'un cycle désir-excitation-plaisir. Un vrai manège qui tournera de plus en plus vite jusqu'au vertige.

Décris-moi l'orgasme

On ne peut le décrire brièvement, il faut en détailler tous les composants.

1. **L'intensité :** l'orgasme est la plus forte expérience de plaisir qu'un humain puisse connaître, c'est un sommet de plaisir. Toutefois, cette intensité varie et les sommets sont plus ou moins hauts, ça va de l'orgasme doux, fluide, à l'orgasme violent, inouï, fantastique voire effrayant. Ça dépend de beaucoup de paramètres : l'état physique et psychique de la personne, c'est-à-dire sa forme et son humeur qui elles-mêmes sont liées à la fatigue, aux soucis, aux biorythmes, aux cycles menstruels. Joue aussi la profondeur du désir : plus il est fort plus l'orgasme est puissant ; chez une personne en état de manque depuis un certain temps, l'orgasme explosera littéralement. Joue également les sentiments qu'ont l'un pour l'autre les protagonistes. Joue enfin l'art érotique du

(de la) partenaire, un « bon amant », une « bonne amante » sont plus aptes à procurer des plaisirs forts.

2. **L'extensivité :** l'orgasme est un plaisir qui s'étend au-delà de son point de départ, c'est-à-dire qui irradie. Parfois, cette extension se limite au pourtour des organes sexuels, parfois elle gagne toute la région (le ventre, les cuisses), parfois même elle envahit tout le corps (le dos en particulier) et atteint la tête et les pieds.
3. **La qualité** ou plus précisément **la modalité du ressenti**. L'orgasme diffère selon les personnes et les jours et en plus chacun a sa façon de l'exprimer ; toutefois, on peut tenter de sérier les orgasmes en quelques catégories :
   - Ce sont des spasmes, des contractions, des vibrations, des pulsations, des battements rythmiques surgissant par vagues dans le sexe et envahissant le périnée et le ventre.
   - C'est une chaleur, un feu qui naît dans le creux, enflamme tout le basin puis allume chaque parcelle du corps : le ventre et les cuisses, le thorax et les seins, le dos et le crâne, pour finir par embraser tout l'être.
   - C'est une lumière, un flot d'étincelles, une étoile filante, un feu d'artifice. Parfois cette lumière est colorée.
   - C'est quelque chose qui emporte : un vertige, un tourbillon, une lame de fond surgie du fond de soi.
   - C'est quelque chose qui désintègre : une explosion qui éclate le corps en parcelles ; ou une implosion : tout s'effondre à l'intérieur de soi.
   - La modalité de l'orgasme dépend également de divers paramètres : de la personne (son passé, ses blocages), du point de départ de l'excitation (le clitoris, le vagin, le gland du pénis, la prostate, etc.).
4. **La modification de l'état de conscience :** c'est la particularité majeure du plaisir orgasmique d'être aussi une « extase », c'est-à-dire un état de conscience modifié et magique. Il associe, dans les meilleurs cas, une exaltation du sentiment de vie, une félicité tellement grande qu'elle confine à l'euphorie, une perte de la notion de temps et

d'espace, une disparition des limites du corps – on n'est plus que sensations –, un sentiment d'amour océanique, une impression d'appartenance à l'univers. Cet « orgasme-extase » nous comble, nous laisse totalement satisfait sans plus de besoin.

Souvent la question est posée de savoir qui de l'homme ou de la femme jouit le plus. À voir et à entendre les manifestations extérieures de jouissance, on dirait que c'est la femme tant ses cris et ses mouvements sont spectaculaires souvent (à en effrayer l'homme) alors qu'elles sont très – trop – discrètes chez l'homme. Quant à l'opinion répandue dans toutes les civilisations, elle confirme que la jouissance féminine est bien la plus importante. Chez les Grecs, par exemple, le devin Tirésias qui avait connu l'état de femme et celui d'homme, concluait : « La femme jouit huit fois plus que l'homme. »

Qu'en disent nos chercheurs modernes ? Masters et Johnson confirment cette déclaration, citant le même chiffre huit. Et, récemment, des travaux ont montré que le centre de l'orgasme de la femme était huit fois plus étendu. Au fond, tout cela n'est nullement étonnant quand on pense à la richesse de « l'équipement » érotique féminin, son double pôle érogène, le volume de ses corps érectiles, ses multiples zones sensuelles. Toutefois, l'homme qui possède la maîtrise de l'éjaculation et l'art de la caresse intérieure est capable, on le verra, d'acquérir le même pouvoir de jouissance.

Les points de départ de l'orgasme

Chez la femme

Bien entendu, c'est au niveau de ses organes sexuels – le clitoris et le vagin – que l'orgasme surgit le plus aisément : ils sont conçus pour cela, c'est-à-dire pourvus de muqueuses riches en capteurs sensitifs et spécialement de capteurs de volupté ; et pourvus de corps érectiles qui, en se congestionnant sous l'effet du désir et des stimulations, rendent plus aiguës les sensations. Les organes

sexuels répondent à des stimulations provoquées par le partenaire ou bien par la femme elle-même (masturbation).

Mais la sensualité de la femme est telle qu'elle peut éprouver des orgasmes dont le point de départ est extrasexuel. Elle peut, par exemple, jouir de stimulations portées aux marges de son sexe : ses grandes lèvres, sa zone anale. Elle peut même ressentir un orgasme sous l'effet d'un contact fervent sur sa seule peau : étreinte de son corps, baisers torrides, excitation de son mamelon par titillations digitales ou succion, mordillement du lobule de son oreille.

Toute sa peau est potentiellement érogène.

La femme peut faire mieux encore : l'orgasme chez elle peut survenir à partir d'une représentation cérébrale, sans même qu'elle se touche ou soit touchée. Il lui suffit, parfois, de se souvenir des heures intenses passées avec son amoureux ou d'entendre sa voix ou de penser à leur prochaine rencontre.

Nous décrirons plus loin les mille façons d'emmener la femme au septième ciel.

Chez l'homme

C'est au niveau du pénis, comme de bien entendu, que l'orgasme se déclenche le plus facilement ; le gland est pourvu abondamment de capteurs sensitifs et en particulier de corpuscules de volupté de Krause.

En ce qui concerne les marges de son sexe – le périnée, le pourtour de l'anus – et la totalité de la surface de sa peau, l'homme n'a pas encore développé toutes ses potentialités orgasmiques. Quant aux « orgasmes cérébraux », rarissimes sont les hommes qui y accèdent. Cette moindre orgasmicité extrasexuelle est due à l'histoire de l'homme : depuis des millénaires il est contraint, pour assumer ses rôles (de chasseur, de guerrier, de chef) et son image de « dur », de refréner sa sensualité et sa sensibilité. Mais heureusement cette époque est révolue et les hommes peuvent libérer leur *anima* et ainsi retrouver leur part sensible et tendre et une plus grande capacité orgasmique.

Les excitations du pénis sont données soit par une partenaire, soit par le sujet lui-même (auto-érotisme).

Le plaisir ressenti

Les orgasmes de la femme

↪ L'orgasme clitoridien

C'est toujours en comparaison avec l'orgasme vaginal que se décrit l'orgasme clitoridien. De façon condensée, voici ce qu'on peut en dire :

- Intensité = de + à +++
- Profondeur = plutôt superficiel
- Extensivité = réduite donc plutôt ponctuel
- Durée = plus ou moins brève
- Impact émotionnel et affectif = de 0 à +

Mais écoutons les mots même des femmes.

Classiquement, disent-elles, l'orgasme clitoridien est plus rapide à venir, tellement rapide qu'il peut être « foudroyant », « fulgurant ». Plus court de durée. Plus aigu, elles disent : « piquant », « incisif », « affiné », « exacerbé », « énervant », « agaçant », « électrique ». Mais elles peuvent également le ressentir comme une pulsation dans le clitoris (« mon cœur bat dans mon clitoris ») ou un gonflement, une « érection » de celui-ci.

Plus superficiel, c'est-à-dire plus en surface. Plus ponctuel, elles disent aussi : « localisé », « précis », « concentré », « dense », il ne concerne que le clitoris et la vulve. Mais, il peut aussi irradier dans le vagin, le périnée, l'anus, le bassin même. Elles le ressentent comme une onde de chaleur ou une onde de pulsations voluptueuses ou une onde de spasmes. Cette irradiation dans le vagin confirme le phénomène d'érotisation du vagin par le clitoris. « À l'entrée, disent-elles, c'est une impression de chaleur, de feu. Tout le long du conduit, c'est une impression de vagues de spasmes ou de salves de palpitations qui, les unes et les autres, gagnent l'utérus. Au fond, c'est une sensation de dilatation, de ballon qui se gonfle. » Toutes ces sensations peuvent être violentes. Enfin, survient un besoin d'être pénétrée. Il n'est pas rare que l'irradiation atteigne l'intérieur des cuisses d'où elle fuse dans les jambes et qu'elle diffuse dans l'ensemble du corps où elle est ressentie

comme un tremblement, plus ou moins fort, qui le parcourt des pieds à la tête ou bien comme une lame de fond de spasmes qui le submerge. C'est alors qu'un bien-être s'installe.

Le clitoris comprend plusieurs points sensibles (les points F, les points K, le point T) que l'on peut stimuler précisément avec la pointe de la langue (voir chapitres 10 et 11). Les plaisirs ressentis ainsi diffèrent quelque peu de ceux décrits ci-dessus en ce sens qu'ils sont plus aigus, plus subtils. Mais de telles stimulations d'orfèvre sont rares ; le plus souvent la stimulation se fait avec toute la largeur de la langue ou avec la pulpe digitale et concerne donc la totalité du gland et de ses divers points ; les plaisirs sont ceux de la description générale.

↪ L'orgasme vaginal

Naturellement, l'orgasme vaginal survient par pénétration du pénis, mais il peut aussi être déclenché par l'introduction des doigts de l'amant ou d'un godemiché. C'est un orgasme capricieux : il vient quand bon lui semble et non automatiquement à chaque rapport. Il surprend toujours la femme quand il surgit et sidère l'homme.

Il déçoit la première et désoriente le second quand il est rétif. C'est qu'il dépend de tant de paramètres que nous avons évoqués antérieurement, en particulier ici de l'art érotique du partenaire.

Il faut aussi que les femmes sachent que l'orgasme vaginal se produit très rarement lors du premier rapport sexuel comme des suivants. Le vagin est endormi et dormira encore longtemps : il est « la Belle au bois dormant ». Nous y reviendrons dans le chapitre 8 (La première fois).

L'orgasme vaginal, quand il s'épanouit pleinement, est tout à fait stupéfiant. À le décrire de façon condensée et par comparaison à l'orgasme clitoridien voici ses caractéristiques :

- Intensité = de ++ à l'infini
- Profondeur = de profond à très profond, voire « viscéral »
- Durée = de longue à très longue
- Impact émotionnel et affectif : d'émouvant à bouleversant

Ici aussi écoutons les femmes en parler.

C'est par comparaison avec l'orgasme clitoridien qu'elles s'expriment. Elles disent qu'il est plus lent à venir, il faut plusieurs minutes, voire plusieurs dizaines de minutes. Plus prolongé. Plus diffus, plus global, elles le ressentent dans toute l'étendue du vagin : l'entrée, le canal, le fond. Et aussi dans tout le bassin dont les organes sont contigus au vagin : l'utérus, la vessie, le rectum. Plus profond. « Il vient des entrailles » disent-elles.

Plus total : il irradie dans tout le corps. C'est dans le même élan que les sensations apparues dans le vagin envahissent l'organisme tout entier : les sensations de contractions voluptueuses passent du vagin à l'utérus, puis montent dans le ventre, le dos, la tête d'une part et gagnent les jambes d'autre part. « C'est une onde de spasmes voluptueux qui part de mon sexe, monte dans mon ventre et éclate dans ma tête. » Autre sensation décrite : « C'est une incandescence qui monte de mon bas-ventre, embrase mon corps et enflamme ma tête. » Des femmes parlent de sensations lumineuses : « C'est un flux d'étincelles qui explose dans ma tête comme un feu d'artifice. » D'autres femmes parlent de tremblement de terre, de manèges qui tournent.

Plus doux, plus rond en ce sens qu'il est moins « aigu », moins dense. Mais, il peut être aussi violent, « surtout, disent-elles, si on a excité longtemps le clitoris auparavant ».

Plus haut en qualité. C'est la qualité du plaisir qui distingue l'orgasme vaginal : il est plus « plein », plus complet : « Tout mon corps est rempli de plaisir, ma tête déborde de joie, il ne manque plus rien » ; plus satisfaisant : « Le besoin impérieux de mon vagin d'être comblé est satisfait » ; plus agréable : « Il est divin » ; plus apaisant : « Je sens mes nerfs se relâcher complètement ».

Plus « génial » en raison d'une plus grande participation psychique. L'orgasme vaginal a une dimension relationnelle et émotionnelle. « Ce qui est bouleversant c'est de sentir la présence de l'amant, ses bras qui m'étreignent, le poids de son corps, la chaleur de sa peau, son sexe inséré en moi. » « Je sens que je partage avec lui quelque chose d'exceptionnel. »

Un degré de plus et c'est une véritable métamorphose psychique qui se produit : un état de conscience supérieur fait d'agrandissement

et d'élévation s'installe. C'est l'extase. C'est pourquoi, même si la majorité des femmes considèrent que l'orgasme clitoridien est fort, elles préfèrent l'orgasme par coït en raison de ses aspects psychiques.

La muqueuse vaginale comprend une véritable constellation de points érogènes (point G, point A, point C, point P). Lorsque l'ensemble de ces points est stimulé en même temps – ce qui est le cas de la pénétration habituelle du pénis ou d'un godemiché – l'orgasme est celui que nous venons de décrire. Lorsque chacun de ces points est stimulé précisément – ce qui peut se réaliser plus ou moins aisément avec le pénis ou un godemiché et plus facilement avec les doigts – l'orgasme a une qualité particulière pour chaque zone, que nous décrirons aux chapitres 12, 13 et 14.

↪ Les autres orgasmes

Ceux correspondant à l'urètre et à la zone anale seront dépeints dans la deuxième partie.

Les orgasmes de l'homme

L'homme est plus riche qu'on ne croit en possibilités d'orgasme sexuel : en plus de l'orgasme à point de départ pénien, il peut obtenir un orgasme à partir de sa prostate et de son canal anal.

↪ L'orgasme pénien

Il survient lors du coït par pénétration du vagin de la partenaire mais également lors de toute autre stimulation de l'organe : masturbation par l'homme lui-même, branle ou fellation par la compagne.

Il est plus ou moins intense : parfois doux, parfois « déchirant », à arracher des cris, car le plaisir est à la limite de la douleur. Entre ces deux extrêmes on trouve toutes les notes de la gamme hédonique. Cette intensité dépend de nombreux paramètres, en particulier de la capacité érotique de la partenaire : au cours du coït, joue la tonicité du vagin de l'amante et son aptitude à bouger son bassin ; au cours de la fellation, joue son art de sucer, au cours du branle, joue sa dextérité et son feeling.

Le plaisir est perçu de façon aiguë à la surface du gland ainsi qu'à la racine de la verge, le plus souvent il reste ponctuel, dans le

meilleur des cas il peut irradier : il touche d'abord le périnée puis gagne tout le bassin, les reins, la colonne vertébrale et, enfin, atteint la tête. Habituellement, l'extension du plaisir est moins totale et moins fréquente que chez la femme. Quant à l'état de conscience modifié, il se résume à une sorte d'ivresse et de vertige ; rares sont les « extases ».

Cette moindre extension de l'orgasme chez l'homme et la rareté de l'extase s'expliquent de deux façons :

1. Le plaisir suprême, surtout sa forme extatique, constitue un état de vigilance réduite et donc de plus grande vulnérabilité. Vis-à-vis de toutes les formes d'agression, la nature pour protéger le mâle a diminué ses possibilités orgasmiques.
2. L'anatomie sexuelle du mâle ne l'implique pas autant qu'elle implique la femme. La verge (même si pour l'homme elle représente tout son ego viril) est bien un appendice extérieur dont les sensations ne peuvent être aussi profondes et aussi impliquantes que celles du vagin qui, lui, est situé dans le ventre de la femme où il est relié à l'utérus et aux ovaires, et contigu à la vessie, au rectum et aux intestins. La femme fait l'amour avec le centre de son corps, l'homme avec un prolongement extérieur.

Maintenant, il faut savoir que cette description concerne « l'homme ancien », cet homme pour qui l'acte sexuel se réduit à « sauter » la femme, sans guère de préliminaires, sans raffinement et brièvement. « L'homme nouveau », lui, a une autre conception de l'union sexuelle et donc une autre qualité d'orgasme, lequel peut devenir aussi prenant que celui de la femme. Cet homme nouveau fait précéder l'acte sexuel de longs préliminaires plus ou moins raffinés intéressant toutes les parties du corps et tous les sens. L'acte lui-même, accompli selon l'art de la « caresse intérieure », dure un certain temps (de plusieurs minutes à plusieurs heures). Aussi les plaisirs sont infiniment plus longs, plus forts et plus totaux. Les plaisirs de la verge sont croissants et très intenses, ils irradient dans le périnée et dans les reins, ils enchantent tout l'être. Quant à l'orgasme, il est fantastique, il explose du gland

à la racine de la verge et ses ondes de choc fusent dans tout le corps, ravageant le périnée, soufflant le bassin, éclatant dans le ventre, arrachant la colonne vertébrale, irradiant dans le thorax, pour exploser à nouveau dans la tête.

« Je sens très rapidement une sensation de plaisir très aiguë dans le pénis, spécialement dans sa racine. Puis je sens des secousses formidables dans cette racine et des saccades de sperme passant par ma verge ; alors le plaisir passe dans mon ventre, puis il monte dans mon dos. Ça envahit tout mon corps, ça prend possession de moi. »

« C'est une tension dans ma verge, dans mon bas-ventre qui croît, qui croît et soudain, c'est l'explosion. Le plaisir est terrible, il brûle mon sexe et embrase mon ventre. Je perds la tête, je ne sais plus rien, je ne sais plus où je suis, qui je suis. C'est l'ivresse. »

« C'est un séisme, des ondes parcourent ma verge, secouent mon ventre puis tout mon corps des pieds à la tête. Je quitte la Terre, je m'envole. »

« C'est violent, ça vous emporte comme un cyclone. Tout mon corps chavire, ma tête chavire. Je ne suis plus là. Le temps n'existe plus. »

L'orgasme est suivi d'une profonde détente musculaire et nerveuse et d'un immense bien-être. L'homme nouveau aime rester blotti dans les bras de l'autre, baignant tout deux dans la même euphorie, ne faisant toujours qu'un. Cet « après-orgasme », dans ces conditions, est l'un des plus grands bonheurs qu'un humain puisse connaître : « Après l'amour, j'aime rester en elle, mon sexe bien au chaud et moi dans ses bras et elle dans mes bras. C'est le nirvana ».

LE CYCLE DU PLAISIR

L'orgasme est le couronnement d'un cycle qui comprend cinq phases.

↪ La phase de désir

Le désir s'installe voire surgit lorsqu'une personne pour nous désirable s'offre à notre vue. Tout notre être – conscience et corps – entre dans une attente joyeuse, voire une impatience fébrile, tandis qu'au niveau de notre sexe des sensations agréables naissent ou même fusent : chez la femme, c'est la sensation de creux à combler, chez l'homme une envie de pénétrer. Car déjà dans les organes sexuels se produisent des modifications qui vont s'amplifier à la phase suivante :

- *une lubrification :* sur le gland de l'homme une goutte de rosée perle ; sur la surface de la muqueuse vaginale c'est une myriade de microgouttelettes qui perspirent et qui, en se fondant, forment un film humide. Cette lubrification, en assurant un contact agréable entre pénis et vagin, ouvre la voie au plaisir.
- *une turgescence :* les tissus érectiles s'emplissent de sang. Rappelons qu'il s'agit de sortes d'éponges faites de vaisseaux qui, en s'engorgeant sous l'effet du désir – et ultérieurement des excitations –, deviennent fermes et provoquent l'érection des organes sexuels féminins et masculins. Comment s'engorgent-ils ? Les artérioles qui amènent le sang se dilatent tandis que les veinules qui l'évacuent se contractent : ainsi le sang qui entre abondamment mais ne peut ressortir s'accumule et se trouve sous pression. Miracle du désir. Chez la femme les tissus érectiles se trouvent dans le clitoris (ses trois parties : gland, tige et racines), dans les bulbes vestibulaires situés de chaque côté de l'entrée du vagin et dans la gaine entourant la cavité vaginale. Chez l'homme, ils se trouvent dans le pénis sous forme de trois tubes superposés selon l'axe de l'organe (un corps caverneux et deux corps spongieux). L'érection chez l'homme, ça crève les yeux, chez la femme c'est quasi invisible puisque ça se passe à l'intérieur, mais on peut la pressentir : au niveau du clitoris et des grandes lèvres on peut admirer par la vue et le toucher la belle rougeur des chairs et leur gonflement, au niveau du vagin un doigt raffiné pourra sentir la chaleur et l'épaississement de la paroi. La

turgescence est perçue comme un plaisir : une sensation de tension plaisante accompagnée de pulsations agréables. C'est la vie qui anime le sexe. Qu'elle est le rôle de l'intumescence ? On sait bien qu'il est de durcir la verge pour lui permettre de s'introduire dans le vagin et, côté femme, d'épaissir les parois vulvaires et vaginales pour en faire des conduits parfaitement adaptés à la verge. Mais on sait moins que la turgescence amplifie le plaisir des contacts au niveau des muqueuses péniennes et vaginales – caresses, frottements, etc. En effet, les muqueuses sexuelles, comme toute muqueuse, deviennent hypersensibles lorsqu'elles sont sous-tendues par une congestion des vaisseaux.

↪ La phase d'excitation et de plaisir ascendant

Maintenant, les corps sont en contacts, baisers et caresses font grimper le désir et le plaisir, et quand se réalise l'union des sexes le plaisir monte encore ; la courbe est nettement ascendante.

↪ La phase d'excitation et de plaisir en plateau

L'intensité du plaisir atteint un haut niveau et s'y maintient. La courbe se fait horizontale.

↪ La phase orgasmique

Soudain le plaisir s'emballe et jaillit vers le zénith : c'est l'orgasme. La courbe grimpe en flèche. Mais le plaisir, après avoir culminé quelques secondes, redescend. La courbe s'inverse et amorce une descension.

↪ La phase de résolution

Le plaisir décroît selon une courbe oblique. Il fait place à un état d'euphorie combiné à une profonde détente. C'est une sorte de béatitude où tout n'est que bonheur et plénitude. À noter : cette profonde détente signe l'orgasme.

Les tissus érectiles se vident de leur sang : en un temps assez long (une bonne demi-heure) chez la femme – ce qui explique en partie sa faculté à répéter les orgasmes – ; en un temps court chez l'homme – ce qui explique en partie la phase suivante.

↪ La phase réfractaire

Elle est propre à l'homme : son désir décroît, son érection retombe tandis qu'une certaine fatigue matinée de mélancolie le plombe. S'il pratique un second rapport et obtient un autre orgasme, les signes de décrue s'accentuent ; *a fortiori* après un troisième orgasme. Seuls des hommes jeunes ou particulièrement vigoureux peuvent assumer sans débander et sans fatigue plusieurs orgasmes. C'est aussi le cas des « hommes nouveaux » qui ont acquis la maîtrise de l'éjaculation et pratiquent la caresse intérieure (voir chapitre 18).

Quant aux femmes, nous venons de le voir, elles peuvent renouveler sans limite leurs orgasmes, mais le plus souvent elles se sentent comblées après trois acmés, voire une.

La danse intime

Les chercheurs Masters et Johnson ont montré que le plaisir orgasmique s'accompagnait de contractions rythmiques des muscles du périnée. Le périnée est ce hamac fait de muscles entrecroisés qui constitue le fond du bassin et qui va de l'os du pubis en avant au coccyx en arrière. Parmi ces muscles, le plus actif est le muscle pubo-coccygien, dit aussi « muscle papillon » en raison de sa forme ou « muscle du bonheur ». Les contractions du périnée se produisent à la cadence d'une contraction tous les huit dixièmes de seconde, jusqu'à un total allant de 5 à 12.

Ainsi le plaisir c'est aussi une danse rythmique des muscles intimes.

Ce qui est remarquable c'est que ce phénomène est identique chez la femme et chez l'homme. S'y ajoutent pour ce dernier, des contractions, elles aussi rythmiques, des vésicules séminales – les réservoirs de sperme – et de l'urètre, ce qui aboutit à l'expulsion du liquide ou éjaculation.

6

LE PLAISIR AVEC SOI : LA MASTURBATION CÔTÉ GARÇON

Se donner du plaisir en stimulant soi-même son sexe, ou plus généralement ses zones érogènes, est un geste naturel qui doit remonter à la nuit des temps. Il apporte plus que des agréments : des bienfaits. En tout cas il n'est pas une « déviation ».

Souvent j'emploie le terme d'« auto-érotisme » à la place de masturbation, mot inventé par les pères de l'Église pour discréditer le geste : *manu* c'est la main, *stupro* la souillure.

Un phénomène précoce

C'est dès sa vie intra-utérine que le garçon, alors fœtus, pratiquerait la masturbation si l'on en croit les échographies où l'on voit le pénis en érection et une main à son contact. Peu de temps après sa naissance le bébé garçon présente indiscutablement des érections ; sans doute les découvre-t-il un beau jour de l'extérieur car elles sont visibles et palpables et sans doute les perçoit-il de l'intérieur. Quelque temps plus tard, sa main fortuitement touchera le pénis et y éveillera une sensation agréable. Un peu plus tard encore, cette main ira intentionnellement stimuler la zone sensible. À 3 ans, le geste de masturbation est élaboré. Entre 3 et 5 ans c'est l'orgasme qui apparaît, mais sans éjaculation. Alors l'enfant remarque que, en

plus du plaisir, ce geste apaise ses peurs et ses douleurs ; et qu'il l'aide à trouver le sommeil.

L'enfant désormais se masturbera de temps en temps jusqu'à 7 ou 8 ans, âge de la résolution du complexe d'Œdipe, où le garçon cessera de vouloir faire de sa mère son amoureuse.

Alors il passe par une période de calme sexuel où il se masturbe peu. C'est la phase de latence qui débouche vers 10 ou 11 ans sur la puberté.

De la puberté à l'adolescence

La puberté survient vers 10 ou 11 ans. C'est une métamorphose extraordinaire du corps qui se produit, due à un accroissement important de la sécrétion de testostérone, l'hormone mâle. Les poils poussent (d'où le nom de « puberté », du latin *pubis* le poil), la verge et les bourses (et leur contenu les testicules) se développent. Les érections spontanées se font plus fréquentes et, un jour, ou plutôt une nuit, au cours du sommeil, jaillit une éjaculation dont le très vif plaisir réveille le dormeur. Cette première éjaculation – et les suivantes – relance l'envie de se masturber, ce que le garçon pubère fera régulièrement.

Vers 14 ou 15 ans débute l'adolescence.

Le garçon continue de se masturber. Il pourrait avoir une relation sexuelle avec une fille ; physiologiquement il est apte – nous verrons que l'âge moyen du premier rapport sexuel est de 17,6 ans – mais il n'a pas toujours la maturité psychique d'entamer une conquête et d'initier un acte sexuel. Et puis, il n'a pas en permanence une copine consentante près de lui ; ou peut-être n'est-il pas pleinement satisfait de ses relations sexuelles. Jusqu'à 20 ans, 95 % des garçons se masturbent. Ils le font moins lorsqu'ils ont une copine. La fréquence va de trois fois par jour à une fois par mois.

La masturbation de l'homme en couple

La plupart des hommes en couple cessent de se masturber. D'une part, parce qu'ils n'en ont plus envie, leur femme comblant leur besoin d'orgasme et, d'autre part, par une forme d'idéalisme, ils se refusent à vivre une expérience de plaisir sans la partager avec la personne qu'ils aiment.

Ceux qui continuent de se masturber sont des hommes insatisfaits, leur compagne étant peu intéressée ou peu douée pour l'érotisme. Ce peut être aussi des hommes à fort tempérament qu'aucune femme ne saurait combler totalement. Ou encore des hommes qui aiment la pratique en soi de la masturbation en ce qu'elle a de différent. Enfin il existe des hommes qui, sous le coup d'un stress, recourent à ce plaisir pour se détendre.

L'homme qui se masturbe le fait le plus souvent en cachette. Mais lorsque sa compagne le découvre, elle en souffre énormément : elle se sent trahie dans son amour absolu et en plus dévalorisée, croyant n'être pas à la hauteur des aspirations de son mari. Les conséquences peuvent être graves pour le couple : conflits, grèves du sexe, infidélité, voire rupture. Il est indispensable que chacun se fasse comprendre de l'autre. Pour se réaccorder on pourrait décider, par exemple, d'introduire l'auto-érotisme dans les activités érotiques du couple, l'homme se branlant en présence de sa femme, ou sa femme se masturbant devant lui ou les deux s'auto-érotisant de conserve. Excitation assurée dans tous les cas.

Les techniques masturbatoires

La masturbation manuelle

Les hommes font de leur main un anneau (le pouce et l'index) ou un tunnel (le pouce et quatre doigts) et la font coulisser sur leur verge du haut en bas et du bas en haut. Bref, ils imitent le va-et-vient du pénis dans le vagin. Le plaisir se ressent tout au long de la verge avec un maximum au passage de la couronne du gland ; là, le plaisir est extrêmement vif et susceptible, s'il est prolongé,

de déclencher une éjaculation. Toutefois, le passage de la main sur le fût, pour peu qu'elle le comprime, éveille aussi des voluptés notables et profondes.

Le plaisir est aussi dans la main qui branle : le contact avec ce bâton si raide, si dur, mais si vivant car gorgé de sang, brûlant, battant, frémissant, tendu vers le plaisir et prêt à gicler son sperme est un contact très particulier, très excitant.

Le plaisir est aussi dans les yeux : voir le pénis tendu au maximum, voir le gland jaillir du prépuce à chaque mouvement de la main vers le bas, gland gonflé, prêt à éclater et rouge écarlate est aussi très excitant. Et très narcissisant.

Tel homme se contente de « petites branlettes » de deux minutes. Tel autre s'offre parfois de longues séances plus ou moins raffinées. Celui-ci commence par créer une ambiance avec pénombre, lampes colorées, musiques planantes, encens ou parfum. Il place devant ses yeux une image – photos ou représentations de nus féminins – ou même se projette un film pornographique. Ceci afin de déclencher et de soutenir son excitation et de l'aider à fantasmer. Car, à vrai dire, le plus excitant c'est les fantasmes qu'il se passe dans la tête.

Avant d'aborder la masturbation, il se caresse tout le corps : les épaules, les pectoraux, le ventre, les hanches, tout ce qui est à portée de ses mains. Il effleure la peau du bout des doigts ou au contraire la caresse à pleine main, main légère ou franchement appuyée. Quand il rencontre une rondeur (l'épaule, la hanche, etc.), il aime la nicher dans l'arrondi de sa paume. Quand il rencontre une plage tendre, il aime la pincer largement entre pouce et grands doigts réunis. Il va aussi titiller ses mamelons, s'ils sont sensibles. Se rapprochant de l'épicentre, il fait glisser ses doigts sur les faces internes des cuisses, dans les sillons entre cuisses et bourses. Il aime encore ramasser ses bijoux dans une main et les tenir ainsi avec contentement, voire délices.

Quand il aborde son pénis, il va amuser les points les plus sensibles : le frein et la couronne du gland. Le frein, il le titille avec la pulpe mouillée du doigt – le médius ou l'index –, le taquine ponctuellement par petites touches furtives ou glisse dessus lentement. La surface est réduite mais le plaisir aussi extrême qu'exquis. C'est

la zone la plus sensible du corps mâle. Le pénis ne s'y trompe pas qui se rengorge aussitôt et se dresse de toute sa hauteur, tendant le chef vers un avenir radieux.

La couronne, ce renflement annulaire qui cerne le gland à sa base, est également une zone tellurique qui déclenche des séismes quasiment de la même magnitude que le frein – c'est-à-dire 8 sur l'échelle des caresses qui en comporte 8. Ici aussi la caresse sera ciselée avec la pulpe mouillée d'un médius ou d'un index. Le bon geste est de suivre d'une pulpe légère la ligne de crête de la couronne, d'en faire le tour doucement, très doucement avec la légèreté d'une aile de phalène et de recommencer. Elle peut aussi, cette pulpe, s'amuser à poser sur le pourtour une suite de touchettes, telles les pattes d'une bergeronnette sautillant sur les bords d'un marais. Et voilà le pénis qui s'empresse de manifester son enthousiasme et sa gratitude en plastronnant, fier comme Artaban. Sa tension est alors intense. En soi la tension pénienne est un plaisir étonnant dont la femme n'a pas idée.

Malgré cela, l'homme décide de ne pas déclencher le branle-bas de combat et l'orgasme qui s'en suivrait. Il préfère aller semer d'autres taquineries, cette fois sur la hampe. Sa main descend le long de celle-ci. D'abord, elle la serre globalement dans son creux quelques secondes, se réjouissant de tenir un tel fût, plein de sève et si droit. Puis elle la presse un peu plus mais par petits coups, façon de faire particulièrement sympathique qui l'émeut. Ensuite, il entreprend d'explorer en détail les touches sensibles de la hampe sur sa face postérieure, ce qui revient à suivre le corps spongieux sur sa longueur ; il promène la pulpe d'un doigt – l'index c'est bien – le long de cette face en partant du gland et en descendant ; tous les centimètres il s'arrête, comme s'il jouait de la flûte, et appuie profondément : de ci de là un plaisir plus aigu se révèle. Avant que d'arriver à la racine du pénis, un point fait « tilt » plus que les autres, c'est le point A ; un point sensible qui, contacté, éveille un plaisir notoire et renforce l'érection, ce que confirme aussitôt le pénis qui ayant cru pouvoir souffler quelques secondes s'était quelque peu relâché et doit se ressaisir pour retrouver sa superbe.

Après avoir gâté le point A, la pulpe reprend son exploration et bientôt passe de la face inférieure – le dessous – du pénis à sa

racine. Là on est sur le périnée, en son début où s'accrochent le scrotum et son précieux contenu, les testicules. C'est justement à travers ce scrotum que la pulpe qui explore perçoit un renflement dur : la racine du pénis. Progressant à sa surface vers l'arrière en continuant de presser tous les centimètres elle tombe sur un autre point qui fait « tilt », un plus grand « tilt », c'est le point B, un point qui, lorsqu'on y appuie, déclenche un plaisir ou plutôt un grand bien-être mâtiné de détente, et provoque un sursaut d'érection.

La masturbation avec un objet

Est utilisé tout objet excavé et maniable car il peut recevoir le pénis et lui permettre d'effectuer des mouvements de va-et-vient. Tout est possible et en vérité ce sont les services d'urgence qui pourraient dresser la liste des objets utilisés car il leur arrive de recevoir des hommes pris au piège ; par exemple le malheureux qui avait introduit sa verge dans le tuyau d'un aspirateur et avait malencontreusement mis l'appareil en marche. Citons toutefois un classique : l'usage d'une feuille de figuier de barbarie en raison de ses dimensions, de son enveloppe ferme et de son contenu tendre, usage imputé au soldat en campagne dans les zones désertiques.

La masturbation avec un *sex toy*

Il existe diverses sortes d'appareils mais le principe est toujours le même : un étui contenant un fourreau dans lequel l'homme peut introduire sa verge ; les parois de la cavité sont d'une douceur et d'une onctuosité comparables au vagin, l'entrée imite la fente vulvaire.

Utilité de la masturbation chez l'homme

Pour l'homme lui-même

L'utilité est triple :

1. s'offrir un plaisir facile et fort ;
2. décharger la tension due à un besoin irrésistible d'orgasme ;
3. tirer profit de tous les bienfaits liés au plaisir : détendre sa nervosité, apaiser son anxiété et son stress, stimuler sa bonne humeur, voire trouver le sommeil.

Pour la relation sexuelle à deux

La masturbation fait partie des techniques de guérison de l'éjaculation précoce et de l'apprentissage de la maîtrise de l'éjaculation (voir chapitre 18). Il s'agit dans les deux cas de repérer le « point d'imminence » de l'éjaculation et le « point de non-retour ».

7

LE PLAISIR AVEC SOI :
LA MASTURBATION CÔTÉ FILLE

C'est bien le privilège de la femme d'avoir deux pôles de volupté : le clitoris et le vagin.

Le pôle clitoridien

Du bébé à la femme adulte

Sur les échographies on ne peut voir si le fœtus fille titille son clitoris et si celui-ci entre en turgescence. En tout cas, le bébé fille va découvrir assez tôt que le contact avec le haut de la vulve est agréable quand ses mains par hasard y passent ou quand les soins de toilette le frôlent. Mais elle ne cherche pas encore à stimuler consciemment cette zone sensible.

L'enfant fillette, va entreprendre des explorations précises et repère les points qui donnent le plaisir le plus vif. Elle trouve d'autant plus facilement son clitoris qu'à cet âge la vulve est située plus avant sur le pubis, donc accessible au toucher sinon à la vue. La zone érogène repérée, la fillette va y revenir délibérément pour la stimuler. Vers 2 ou 3 ans l'activité volontaire d'autocaresse est installée. Bientôt la petite fille sera capable d'atteindre un niveau orgasmique, sans doute limité à des petits spasmes. Comme le garçon elle se caresse non seulement pour le plaisir mais aussi pour s'apaiser et s'endormir.

Une autre façon d'obtenir du plaisir est propre à la fillette : elle a remarqué que lorsqu'elle serrait les cuisses pour se retenir de faire pipi ou pour monter à la corde, ça « lui faisait des choses », du coup, elle fait volontairement ce geste pour se procurer un plaisir suivi d'une détente, en particulier lorsqu'elle a peur. Geste qui peut se faire de deux manières : le « sciage » (les cuisses frottent l'une sur l'autre) et la « torsade » (les cuisses et les jambes s'enroulent l'une autour de l'autre). Ces attitudes ont pour effet de comprimer la belle chair de l'entrecuisse en particulier la vulve et son précieux contenu : le clitoris en ses trois parties (le gland, la tige et les racines), le méat urétral dont nous verrons la voluptuosité, l'orifice du vagin et les grandes lèvres qui contiennent les bulbes vestibulaires, tous organes riches en corps érectiles et en capteurs sensitifs. Pressés comme citron et donc congestionnés et excités ils peuvent offrir un orgasme en trois minutes.

Vers 8 ans, vient l'âge de raison qui correspond à la résolution du complexe d'Électre. La fillette cesse de rêver d'épouser son père. Elle entre dans la période de latence : pendant plus ou moins cinq ans ses activités masturbatoires sont mises en veille.

À la puberté, entre 11 et 13 ans environ, les hormones féminines se déchaînant, le corps se métamorphose, les organes sexuels externes se développent (vulve, clitoris), le désir apparaît et produit des gonflements du clitoris et de la vulve, et des mouillures. La fille aurait tendance à reprendre ou à augmenter son activité masturbatoire clitoridienne. C'est alors que les obstacles se multiplient et se liguent pour la retenir d'aller explorer son sexe : sa fente vulvaire recule entre les cuisses et une pilosité envahit sont pubis et ses grandes lèvres ; du coup son clitoris est un peu moins accessible à ses doigts et encore plus invisible que jamais. Mais il y a pire : du sang apparaît à son sexe et elle entend dire qu'à cet endroit se trouve une membrane à ne pas blesser. Bref, cette région devient taboue. Si bien que seuls 45 % des filles pratiquent la masturbation clitoridienne (contre 95 % de garçons qui se masturbent le gland, je le rappelle).

À l'adolescence, une même proportion de filles s'autocaressent le clitoris, sans doute celles qui le faisaient déjà. Elles

affinent leurs gestes, les accompagnent de caresses des seins, du vagin, de l'anus, elles utilisent des objets et de plus en plus des *sex toys*.

Et toujours elles pratiquent le sciage et la torsade. Pourquoi les filles continuent-elles de se masturber alors qu'elles sont capables physiquement de faire l'amour ? Parce qu'un certain nombre d'entre elles n'ont pas encore eu de relations sexuelles et que celles qui en ont, continuent de s'autosatisfaire : le copain n'est pas au point ou avec le copain c'est fini (nous verrons que l'âge moyen du premier rapport est de 17,3 ans chez les filles).

En plus de se donner du plaisir, les ados utilisent la masturbation pour se détendre : réduire la pression de la pulsion sexuelle, apaiser une tension psychique insupportable, alléger un cafard, calmer un stress (par exemple pratiquer une « torsade » au cours d'un examen écrit), diminuer des douleurs (par exemple les douleurs menstruelles).

Les femmes adultes pour la plupart continuent de pratiquer l'autocaresse clitoridienne : celles qui sont seules – solitude aux causes diverses – et celles qui sont en couple. Parmi ces dernières, nous trouvons :

1. la femme qui veut faire monter son niveau d'excitation avant le coït afin d'être prête à l'orgasme ;
2. la femme qui a raté son orgasme vaginal et qui compense légitimement sa frustration avec la complicité de son partenaire ou à son insu ;
3. la femme qui, bien que satisfaite par le coït, veut s'offrir un supplément de plaisir en présence ou en l'absence de son homme ;
4. enfin, la femme qui est aux prises avec le stress ou l'angoisse.

Certaines femmes découvrent tardivement la caresse clitoridienne et son orgasme : à 30 ans et même beaucoup plus tard.

Les techniques masturbatoires clitoridiennes

↪ Les stimulations globales

- **Par pression**

Il s'agit du sciage et de la torsade, que nous avons exposés ci-dessus. C'est un moyen magique de se donner du plaisir et de se détendre car il peut se pratiquer en tout lieu et à l'insu de tous.

- **Par frottement**

Ça consiste à frotter la zone clitoridienne et son écrin vulvaire sur un objet extérieur : un ours en peluche lorsque l'on est enfant, un oreiller plus tard (dans les deux cas la personne est couchée sur le ventre), mais aussi un accoudoir de fauteuil, le rebord d'une baignoire, etc.

↪ Les stimulations ciblées

C'est le clitoris qui est précisément visé et plus précisément son gland. Rappelons que le clitoris est fait de trois parties – le gland, la tige et les racines. Toutes trois possèdent des tissus érectiles mais seul le gland comporte des corpuscules de la volupté de Krause.

↪ Stimulation avec la main

Je donne la parole au clitoris lui-même comme je l'ai fait dans *La caresse de Vénus*[*]. En suivant ses indications, vous êtes assurée d'obtenir le meilleur des plaisirs.

« Commencez par prendre un bain chaud pour vous relaxer. Avec un savon aux essences naturelles, massez doucement et caressez voluptueusement toute la surface de votre corps. Puis choisissez un endroit calme, agréable, bien chauffé. Créez-y une ambiance intime et chaude : des tissus douillets, une douce lumière au ton jaune ou orange, une musique inspirée, de l'encens, des bougies. Préparez aussi une théière ou une carafe de jus de fruit de la passion. Prévoyez un temps suffisant car il se peut que, la première fois, il vous faille de quarante-cinq minutes à une heure pour atteindre le plaisir suprême.

[*] Leduc.s Éditions.

« Ne dirigez pas d'emblée votre main sur moi, caressez d'abord tout votre corps. Faites surtout une étape sur vos seins, dont vous caresserez spécialement les mamelons car ils sont directement en relation avec moi : par titillations ou autres taquineries vous y déclencherez des messages à mon égard qui me mettront dans le plus vif émoi. Descendez alors sur votre ventre ; sa rondeur, le satiné de sa peau réjouiront votre paume. Gagnez maintenant le mont-de-vénus, lissez vos boucles, glissez vos doigts entre elles et, dessous, tâtez et grattez le tendre coussinet. Humez vos doigts déjà imprégnés d'une fauve odeur. Alors, caressez vos cuisses et particulièrement leur face interne dont la peau est, avec celle des seins, la plus fine et la plus sensible qui soit. Insinuez vos doigts dans le sillon entre cuisse et vulve ; l'endroit est moite et chaud, c'est déjà « sexuel », c'est aux confins de l'intime, ça promet.

« Rapprochez-vous de cette intimité, abordez la face externe de la vulve, prenez à pleine main les grandes lèvres, pressez-les longuement ou à petits coups, tirez-les, faites-les glisser l'une sur l'autre. Puis ciblez pressions et tiraillements sur les points qui se révèlent les plus sensibles car ils correspondent à des formations érogènes : moi, le clitoris (mon gland, ma tige, mes racines), en avant, les bulbes vestibulaires en arrière, etc. C'est le moment d'aller effleurer d'un doigt l'incisure de votre vulve, sans y pénétrer toutefois. Lissez les rebords entre les deux lèvres, là où les soies font place à la muqueuse nue. Mais n'entrez toujours pas ! Faites encore un tour de caresses sur le dessous de vos cuisses, dans le sillon entre cuisse et fesse, autour de l'anus. Ces zones ont le bonheur à fleur de peau ; elles vous délivreront des volées de frissons, tout en envoyant au cœur de votre sexe des invites des plus chaleureuses. Car le but de ces préliminaires est d'entamer l'intumescence profonde et d'y déclencher une généreuse lubrification.

« Revenez enfin à votre vulve. Prenez-la à nouveau à pleine main. Elle est gorgée et chaude comme un abricot mûr sur la branche qui se tend au soleil. Elle vous brûle la main. Votre désir croissant rend vos doigts impatients. Retenez-les encore, dégustez votre désir, car le désir est aussi un plaisir, peut-être même le meilleur du plaisir.

« Enfin, préparez-vous à entrer : d'un doigt subtil, parcourez lentement l'incisure, plus chaude, plus moite que jamais et qui déjà commence à bâiller. Refaites ce geste un degré plus profond, c'est encore plus chaud et plus humide. Puis, un autre et encore un autre, toujours un degré plus profond. Vous voilà entre les valves de la vulve ; c'est carrément aqueux et tropical. Alors, laissez vos doigts, qui n'en peuvent plus, plonger dans la lagune.

« Mais ne fondez pas encore sur moi. Écartez bien vos grandes lèvres, exposez pleinement votre vulve à vos caresses. Passez une main douce sur toutes les surfaces, tous les reliefs, tous les creux, sans vous arrêter sur aucun. Puis, précisez, ciselez vos caresses avec la pulpe d'un ou deux doigts, mais sans insister, juste pour les reconnaître, vous annoncer, les inviter à la fête. La face interne des grandes lèvres bombée, lisse, glissante et brûlante, frémit sous vos doigts ; les nymphes, gonflées comme des barbillons de coq, vibrent sous la pulpe qui longe leur dentelle. En avant, le doigt aimant glisse sur moi, le clitoris, mais simplement pour me repérer, me convier, me faire patienter. Au milieu, la papille du méat urinaire n'est pas indifférente au doigt qui passe. En arrière, le vestibule vaginal, qui bouillonne comme une source chaude, est pris de frissons voluptueux qui, aussitôt nés, débordent sur tout le corps.

« Le moment est venu de vous concentrer sur moi. Il faut me caresser pour obtenir le plaisir explosif de l'orgasme, mais aussi pour savourer l'infini plaisir croissant que je procure le long de la chatouille. Si vous êtes novice, sachez que le summum ne surviendra pas automatiquement et rapidement le jour où vous aurez décidé de me stimuler. Il vous faudra un certain temps "d'entraînement". Si au cours d'une stimulation le plaisir n'explose pas comme vous l'espériez, ne vous découragez pas, restez confiante, insistez, mais sans vous acharner ni vous crisper. Un certain abandon favorise l'éclosion du plaisir. Et puis, rien que de me caresser, vous éprouvez de bien belles joies. En tout cas, n'hésitez pas à faire des pauses pendant lesquelles vous humerez et goûterez vos doigts : vos arômes et vos élixirs naturels, très agréables, nourriront votre excitation. Et quand vous reprendrez vos caresses, moi, le clitoris, déjà excité, je serai encore plus sensible et vous offrirai

une octave de plaisir de plus. De toute façon, dites-vous bien que si l'orgasme n'est pas survenu aujourd'hui, il arrivera demain ou après-demain. Chaque jour de caresses me rend plus excitable et plus apte à déclencher la déflagration.

« Sachez ce que j'aime et ce que je n'aime pas : j'ai horreur qu'on aborde directement mon gland, qu'on m'écrase la frimousse, ça m'est désagréable, ça m'énerve et même ça me fait mal. Caressez-moi à travers ma capuche au-dessus ou sur le côté – dans le sillon entre ma capuche ou les nymphes qui le prolongent et la joue de la grande lèvre. Ou bien, caressez ma tige. Les huit milles fibres sensitives qui y passent en direction de mon gland vous en seront infiniment reconnaissantes ; n'hésitez pas à remonter vers les racines à l'aplomb de la toison pubienne. Toutefois, sachez aussi qu'il existe des clitoris qui acceptent d'emblée, ou après un délai, des caresses en plein gland et qui apprécient que la femme tire leur capuche vers le haut afin de dégager la totalité de leur gland.

« Vous pouvez me stimuler avec un seul doigt – le médius étant le plus commode – ou avec deux doigts, par exemple l'index dans un sillon, le médius dans l'autre. Pour commencer, caressez-moi légèrement, doucement, puis augmentez progressivement votre pression, jusqu'à appuyer assez fortement ; il y a même des clitoris qui aiment que leur propriétaire y aille gaillardement. En ce qui concerne le tempo, débutez lentement puis accélérez progressivement jusqu'à atteindre, parfois, une certaine frénésie. Quant aux mouvements de vos doigts, vous avez le choix, ou bien vous les faites aller et venir dans le sens de la fente, c'est-à-dire de bas en haut et réciproquement, ou bien vous les faites tourner en rond autour de moi, suivant des petits cercles. Mais, vous pouvez aussi alterner les mouvements verticaux et les mouvements circulaires. La bonne amplitude est de l'ordre de deux millimètres. « Jouer de la mandoline », c'est ainsi qu'on appelle cette autocaresse en Italie, peut-être cela vous inspirera-t-il.

« Outre les caresses classiques, il existe une variété innombrable de caresses manuelles. Vous pouvez vous servir de votre pouce, de la paume de votre main, de son plat, de sa tranche, de votre poing fermé, des doigts réunis de vos deux mains. Vous

pouvez aussi étendre le mouvement de vos mains à toute la vulve. Vous pouvez encore mettre vos doigts à l'extérieur des grandes lèvres, le pouce d'un côté, les quatre autres doigts de l'autre et me rouler entre eux, moi, le clitoris.

« NB : si vous avez décidé de me caresser sans préambule, sur un coup de sang ou un coup de cafard, il se peut que vous ne me trouviez pas assez humide, or une caresse à sec me fait mal. Humectez donc votre doigt soit en le trempant dans l'orifice vaginal, toujours mouillé, soit en le portant à votre bouche pour l'enduire de salive. Vous pourriez aussi utiliser une huile naturelle (amande douce) voire une crème de beauté. Pour la suite pas de problème : le vagin excité par les caresses que vous m'offrez se mettra à pleurer des larmes de joie qui se déverseront dans la vulve. »

↪ Stimulation avec un objet

L'objet peut-être un jet d'eau, par exemple celui du pommeau d'une douche. Cette caresse aqueuse convient bien au milieu aquatique qu'est le sexe féminin. L'objet peut aussi être toute chose rigide dont l'extrémité est arrondie et lisse (manche de brosse à dents, manche de brosse à cheveux, etc.). En ces temps électroniques c'est de plus en plus un vibromasseur ; il en existe une foule de modèles que vous pouvez choisir à l'aise sur un bon site (par exemple « pimentrose » : www.pimentrose.biz et www.nathalie.pimentrose.net).

Nous reviendrons ultérieurement sur l'usage des jouets érotiques. En ce qui concerne le clitoris, ils ont un avantage indéniable : l'orgasme est atteint quasiment à tous les coups et rapidement, même chez les novices. Mais ils ont aussi des inconvénients : ils risquent de provoquer une inflammation des muqueuses si on s'en sert abusivement (vulvite, cystite, vaginite) ; ils risquent aussi de rendre le clitoris moins sensible aux caresses manuelles qui, en comparaison, sembleraient plus lentes, plus molles ; ils risquent encore de rendre la femme passive, l'appareil faisant tout le travail ; ils risquent enfin de rendre la femme accro à l'appareil : au bout d'un certain temps sans stimulation un état de manque apparaît suivi d'un besoin irrésistible de recourir au jouet.

Un ultime inconvénient pourrait être la peur que ces appareils inspirent aux hommes : que les femmes se passent d'eux. De fait, j'ai entendu une femme déclarer : « Le jouet c'est dix fois mieux qu'avec un mec. » Mais elle ajouta : « Quand même il me manque les bras et les baisers d'un homme. » Que cette peur des mâles leur soit salutaire et les décide à perfectionner leurs caresses clitoridiennes et à être plus tendres.

Quelques chiffres

70 % des femmes pratiquent la masturbation clitoridienne, 95 % atteignent l'orgasme ; elles l'obtiennent entre trois et trente minutes, selon leur tempérament, leur entraînement, leur technique. Ainsi, la femme est capable de jouir aussi facilement et rapidement que l'homme, sa capacité orgasmique est comparable. Quand elle est seule, la femme développe totalement cette capacité – tout au moins en ce qui concerne le clitoris –, c'est avec l'homme qu'elle y arrive plus difficilement. Quand c'est l'homme qui stimule le clitoris, l'orgasme ne survient que chez 45 % des femmes ; quant à la jouissance vaginale par l'action de l'homme, elle ne se produit que chez 30 % des femmes, comme nous le verrons.

La fréquence de l'activité masturbatoire dépend de nombreux facteurs : la période de la vie, l'âge, la situation amoureuse, les soucis, etc. Elle va de zéro à six fois par jour, en passant par deux fois par semaine. Donner un chiffre moyen n'a aucun sens.

Utilité de la masturbation clitoridienne

↪ Se donner du plaisir, en tirer des bienfaits

Ici encore laissons parler le clitoris.

« Procurer du plaisir suffirait en soi et justifierait la gratitude des femmes envers moi et leurs louanges. Mais en plus, le plaisir que j'offre a bien d'autres effets bénéfiques. Il soulage les douleurs. Beaucoup de femmes calment leurs douleurs menstruelles en me caressant. Des expériences conduites en laboratoire montrent que de douleurs infligées – en l'occurrence des pincements progressifs de la peau – ne sont pas perçues quand la femme se donne du plaisir en me stimulant. Il console les chagrins. Les femmes le

savent bien qui recourent à ma caresse quand un coup de cafard les atteint. Il apaise les tensions, l'énervement et le stress. C'est un excellent sédatif et un excellent somnifère. Il confère la bonne humeur. C'est le meilleur des antidépresseurs. Il stimule l'énergie vitale et la créativité. Nous le savons, les effets favorables sont à mettre au bénéfice des neurohormones, en particulier des endomorphines qu'élaborent les centres cérébraux du plaisir. »

↪ Apprendre à aimer la femme que l'on est

S'offrir du plaisir, c'est se manifester de l'estime et de l'amour. Or, pour vivre heureux et s'épanouir, il faut s'estimer et s'aimer, c'est aussi la condition pour aimer les autres. Donner de l'attention à son clitoris, c'est apprécier son corps de femme. Se donner un orgasme clitoridien, c'est révéler sa propre capacité orgasmique et ainsi célébrer sa féminité. N'hésitez pas à adresser à votre sexe, à votre vulve, à moi-même le clitoris, des mots tendres, des mots d'admiration, des encouragements.

Vous ne risquez pas, ce faisant, d'être trop narcissique : ces lieux ont été tellement dévalorisés et votre propre inconscient, comme votre inconscient collectif de femme, est tellement chargé à leur sujet de pensées négatives, que vos compliments ne seront jamais de trop.

S'affirmer c'est assumer son identité féminine et son autonomie érotique. Cela ne veut pas dire que la femme peut se passer de l'homme mais que sa révélation sensuelle et l'obtention de l'orgasme ne passent pas d'emblée et exclusivement par l'homme, ne dépendent pas que de l'homme, de sa main si gauche et de son pénis si impatient. Cela veut dire que la femme ne saurait être un réceptacle passif mais qu'elle doit se tenir pour responsable de son épanouissement sexuel et, en particulier, s'initier elle-même.

Une fois l'indépendance sexuelle acquise, la femme est libérée de ses peurs vis-à-vis de la sexualité, vis-à-vis de l'homme. La prise de conscience de sa puissante capacité érotique retentira sur ses relations intersexuelles : un rapport harmonieux ne peut s'établir entre des êtres décalés dont l'un attend tout de l'autre. Inversement, plus nous existons, plus la relation est saine et bonne.

↪ Bien connaître son sexe pour soi et pour l'autre

Aucune zone du corps ne doit être méconnue et sa sensibilité laissée en jachère. Il est aussi légitime de connaître votre sexe et d'en développer la sensualité que de connaître et de développer la sensualité de votre vue, de votre ouïe ou de votre palais.

La caresse de votre sexe vous apprendra non seulement sa configuration mais aussi l'éroticité de chacun de ses points et les meilleurs gestes pour les faire chanter. Vous caresser, c'est découvrir, comprendre et réveiller votre corps intime.

En plus, apprendre à vous donner des orgasmes par vous-même, c'est faire un pas vers l'orgasme à deux. L'auto-érotisme est une passerelle entre la capacité virtuelle de jouissance et la jouissance à deux. Une femme qui sait déclencher son orgasme aura plus de chance de le faire éclater avec un partenaire.

Enfin, la connaissance de votre propre sexe vous permettra d'apprendre à l'autre comment il est fait, ce qui y est le plus sensible, l'action qui y déclenche le plus de réactions heureuses.

Car l'homme ne connaît rien au corps de la femme, à son délicat fonctionnement. Non seulement il est ignorant mais il l'aborde avec son programme masculin : son désir d'homme qui consiste à le pénétrer le plus vite possible sans tenir compte de ses fins rouages. C'est donc à la femme de l'éduquer, contrairement à la croyance habituelle qui prétend que c'est à l'homme d'être le professeur d'une oie blanche, n'attendant que lui pour s'envoler au septième ciel. Dans la Chine Ancienne, c'est la femme qui était l'initiatrice ; même les empereurs avaient une « préceptrice du sexe ». Or, pendant ces six mille ans d'érotique taoïste, la femme et l'homme ont vécu dans une parfaite harmonie sexuelle.

Si vous voulez guider l'homme, il vous faut savoir comment fonctionne votre sexe. En vous caressant, repérez comment vous faites, ce qui vous excite le plus, ce qui vous mène le plus facilement à l'orgasme : le site, la pression, le mouvement, le rythme. Le moment venu, vous pourrez confier à l'homme vos secrets et même lui demander les caresses que vous aimez.

Chez les jeunes femmes, l'auto-érotisme est une expérience fondamentale, véritablement initiatique pour découvrir leur corps,

leur sexe, ce qu'il faut faire pour obtenir le plaisir optimum et surtout l'érotiser peu à peu, c'est-à-dire le rendre plus sensible, plus apte à créer les sensations voluptueuses. Faute de cet apprentissage, la jeune femme arrivera au premier rapport sexuel sans connaître son corps, ni ses réactions et croyant que l'homme saura les révéler ; mais celui-ci est jeune et aussi inexpérimenté qu'elle, il ne sait rien de la femme, il ne connaît que les lancinements de son pénis qui, lui, ne rêve que d'intromission.

↪ Compenser un orgasme raté

Il arrive que, au cours de la relation (caresses diverses, coït) sexuelle avec l'homme, la femme soit frustrée du plaisir qu'elle escomptait et particulièrement de l'orgasme. C'est hélas le risque auquel toute femme s'expose quand elle ne s'est pas préparée et qu'elle tombe sur un homme ignorant, malhabile, égoïste ou machiste. Elle n'appartient pas totalement au passé cette scène où l'on voit l'homme, n'ayant agi que pour son seul plaisir et maintenant assouvi, s'écrouler, rouler sur le côté, s'endormir et ronfler. Sans aller jusqu'à cette attitude caricaturale, il y a encore beaucoup d'hommes qui ne sont pas assez attentifs à l'attente de leur compagne et ne savent la combler.

La femme laissée en plan alors que, fort excitée, elle était sur le point de jouir, vit dans sa tête et dans son corps un moment des plus pénibles. Elle est malheureuse, déçue de n'avoir pas été attendue, entendue, aimée assez ; elle est irritée, frustrée de la détente que lui aurait apportée l'orgasme. Une angoisse monte en elle, elle pleure, elle déteste cet homme. Son corps également proteste, en particulier ses organes sexuels, les corps érectiles gorgés de sang se préparaient à exploser et voilà que tout s'est bloqué et que leur joyeuse turgescence se fait congestion douloureuse ; l'énergie érotique accumulée allait se décharger et voilà que tout s'est suspendu et qu'il ne lui reste plus qu'à imploser ; les muscles en branle-bas de combat se préparaient à battre la cadence et voilà que tout s'arrête et que leurs contractions se font crampes. À la longue, la tristesse se fait dépression chronique, l'irritation agressivité permanente, la congestion passagère des organes congestion maladive qui se traduit par des douleurs et des lourdeurs dans le bassin.

Bien entendu, le couple miné par les incompréhensions et les ressentiments entre dans une période de turbulence. Amère et rancunière la femme ne manque pas une occasion de « punir » son mari : le contredire à tout bout de champ, mettre insidieusement en cause sa virilité (sans lui dire carrément ce qu'elle voudrait) et surtout faire la grève du sexe sous prétexte de migraine, cystite et autres lombalgies. L'homme ne comprend pas cette agressivité. Et quand survient la grève, c'est à son tour d'être frustré puis rancunier. Les conflits se multiplient, les paroles malheureuses fusent. C'est la guerre.

Pour éviter d'en arriver là, la femme ne doit pas hésiter à s'autocaresser le clitoris jusqu'à l'orgasme. Alors elle trouvera le bien-être d'une bonne détente et retrouvera sa bonne humeur.

Mais ceci n'est jamais qu'un dépannage, ce qu'il faut c'est une vraie transformation de l'activité sexuelle de l'homme et de la femme. C'est ici qu'intervient le rôle d'enseignante de cette dernière : dire à l'homme ce qu'elle désire, comment il doit s'y prendre pour la satisfaire. Autrement dit comment « fonctionne » une femme. Elle peut même joindre le geste à la parole par exemple, en s'autocaressant sous le regard de l'homme, ce qu'elle fera tout spécialement les jours d'orgasme coïtal raté.

↪ Érotiser le sexe et le corps de la femme

Le plus grand bénéfice de l'autocaresse clitoridienne, c'est de constituer un apprentissage du plaisir érotique et le moyen d'érotiser son corps en général et ses organes sexuels en particulier, vagin compris par effet de voisinage, préparant ainsi l'éclosion du plaisir dans le coït. C'est pourquoi, même si la jeune fille étend son champ érotique vers son vagin – par caresse ou coït –, il est bon qu'elle continue à stimuler son clitoris. En « s'entraînant », elle « entraîne » les circuits neurologiques du plaisir ; régulièrement sollicités, ces circuits deviennent de plus en plus faciles à mettre en marche. Ce phénomène de « facilitation » explique qu'une femme adulte puisse obtenir un orgasme clitoridien en trois minutes au lieu de trente-cinq à quarante-cinq minutes chez une novice ; et qu'elle pourra accéder à l'orgasme coïtal plus précocement dans sa vie et plus rapidement au cours d'une séquence.

➥ Dépanner ponctuellement

Autres circonstances où le fait de flatter le clitoris est salvateur : les difficultés dans les relations sexuelles. C'est le cas lorsque le vagin est « impraticable » : les jours de règles (bien que beaucoup d'amants ne s'y arrêtent pas) ou au cours de maladies vaginales. C'est aussi le cas lorsque le pénis est en panne : insuffisance d'érection transitoire (état de fatigue générale ou débandade consécutive à des éjaculations répétées chez les hommes ignorant l'art de maîtriser le réflexe éjaculatoire) ou insuffisance d'érection permanente liée à des maladies locales ou générales. Dans tous les cas, le clitoris, toujours disponible, toujours généreux, apporte à la femme son lot de juste plaisir.

➥ La libération du clitoris

Pendant des milliers d'années, la civilisation judéo-chrétienne a fait croire que les plaisirs des sens étaient péchés et inspirés par Satan ; ils devaient être punis sur Terre par des pénitences et dans l'au-delà par l'enfer. Le plaisir sexuel, en particulier, est un péché notoirement honteux, dégradant et donc fortement répréhensible.

Le seul but de la sexualité est la procréation, non la volupté. Aussi, le plaisir solitaire qu'aucune procréation ne peut justifier est-il une activité sale, décadente, condamnable. Et, de fait, les Églises ont mené une guerre impitoyable à ce qu'elles appelaient la « manuellisation ». On ne peut se défaire facilement de cette répression millénaire. Il n'est donc pas étonnant que beaucoup de femmes n'osent pas se caresser ou ont honte de le faire. Heureusement, les femmes se délivrent peu à peu de cette pression archaïque que rien n'a jamais justifiée.

Cette civilisation judéo-chrétienne vous a également inculqué le goût du sacrifice, elle vous a demandé de vous oublier. Penser à soi, c'est être égoïste. C'est pourquoi beaucoup de femmes s'interdisent de se caresser en disant : « C'est voler mon mari », « C'est lui manquer de respect », ce qui sent le mauvais catéchisme et qui n'est pas fondé. Du reste, il vous suffit de partager l'autocaresse avec votre conjoint pour ne plus vous sentir égoïste.

On peut dire que l'Église avait engendré une clitorectomie psychique généralisée et avait inspiré une clitorectomie psychique familiale : c'est sous l'influence des prêtres que les parents infligeaient des réprimandes et des punitions aux filles qui se masturbent, les détournant ainsi de leur clitoris.

En matière d'excision psychique, Freud et son élève Marie Bonaparte l'ont, hélas, aussi pratiquée : en prétendant que le clitoris était un pénis atrophié, juste bon à donner un plaisir inférieur à des femmes forcément névrosées et en affirmant que seul le plaisir vaginal était digne de vraies femmes, ils ont plongé la gente féminine dans un siècle de marasme sexuel.

Mais il y a pire encore, c'est l'excision physique : l'ablation réelle du clitoris. La religion islamique la préconise. À vrai dire, la coutume existait avant Mahomet et celui-ci aurait tenté de la freiner en demandant qu'on ne coupe qu'une portion réduite. Si bien qu'on peut dire que l'excision est plus une tradition qu'une prescription religieuse. Hélas, elle sévit toujours ; actuellement 140 millions de femmes sont excisées en Afrique et au Proche Orient.

Bien entendu, vous pensez qu'une telle cruauté n'a pu exister en Europe et particulièrement en France. Détrompez-vous : l'excision a été pratiquée largement dans notre pays, en particulier au XVII^e^ siècle et jusqu'au début du XX^e^, préconisée et exécutée par les plus hautes sommités médicales. Leurs arguments : prévenir les méfaits de la masturbation et protéger la société de la « trop grande lubricité des femmes *(sic)* ». Pour en savoir plus, je vous renvoie à *La caresse de Vénus*.

En vérité toutes les justifications religieuses ou médicales sont factices, la vraie raison de l'excision, qu'elle soit psychique ou physique, c'est encore la « mâle-peur », faite de plusieurs peurs gigognes :

- Peur de l'autonomie de la femme : le clitoris permet à la femme de jouir jusqu'à l'orgasme sans passer par l'homme, se suffisant à elle-même elle pourrait échapper à l'homme. En supprimant le clitoris le mâle espère que la femme, réduite à son trou, fera appel à lui et deviendra dépendante de lui pour jouir. Alors il pourra mieux la dominer.

- Peur de la puissance érotique de la femme que le clitoris multiplie en érotisant tout son corps et le vagin son voisin. À cause de lui les demandes de la femme sont accrues, risquent d'épuiser l'homme et donc de le perturber dans ses rôles (de guerrier, de chasseur, de producteur, de chef), de provoquer des infidélités, de détruire les couples, de créer des troubles sociaux, etc. En supprimant le clitoris, le mâle veut réduire la libido de la femme, se protéger et protéger la société patriarcale.
- Peur de compromettre la reproduction qui assure à l'individu une descendance et à la cité sa puissance. Le clitoris ne sert à rien pour la conception. En le supprimant, l'homme oblige la femme à se rabattre sur le vagin, lieu destiné à la procréation.
- Peur-jalousie enfin de voir la femme pourvue d'une merveille d'organe érotique dont l'homme est dépourvu.

LE PÔLE VAGINAL

Le vagin, en raison de sa morphologie et de sa fonction, se stimule par introduction de quelque chose dans sa cavité : doigts, objets, jouets sexuels. Encore faut-il qu'il ait été découvert.

VAGINAL STORY

C'est quand elle est fillette que l'enfant de sexe féminin découvre l'existence de son vagin. Très simplement la fillette, un jour, s'aperçoit du bout des doigts que dans la fente vulvaire il y a un trou. Découverte fortuite d'exploration car aucune sensation agréable ne l'y attire ni ne l'y retient.

C'est aussi par exploration et curiosité et non pour le plaisir que, plus tard, elle y introduira un doigt ou un crayon ou d'autres petits objets. Mais l'orifice est peu accessible, encore moins que le clitoris. Pour y entrer le doigt, la fillette doit se tordre le poignet et se contenter de l'entrée, les profondeurs restant insondables. Quant à voir l'orifice, c'est impossible.

À la puberté, l'accessibilité du vagin se réduit encore, comme ce fut le cas pour le clitoris et pour les mêmes raisons mais ici majorées, vu la situation et le rôle de l'orifice. Font obstacle : le recul de la vulve entre les cuisses qui place le vagin en position très postérieure, l'apparition d'une pilosité qui constitue une sorte de barrage (psychique plutôt), l'hymen dont la fille apprend ou découvre l'existence et dont on lui dit l'importance et le risque de rupture, la survenue des règles qui peuvent inspirer peur et répulsion. Tout cela rend le vagin tabou et intouchable. Aussi, peu de filles osent le masturber : le vagin devient « la Belle au bois dormant ».

À l'adolescence, plus nombreuses sont les filles qui franchissent l'interdit, surtout depuis la banalisation des *sex toys* ; mais elles restent minoritaires.

Dans la tranche des 20 à 25 ans, l'usage du jouet s'accroît jusqu'à atteindre 80 % des étudiantes de certaines disciplines : journalisme, école d'arts.

Les femmes adultes de 25 à 40 ans sont également de plus en plus nombreuses à se masturber et ici aussi grâce à la mode des *sex toys*. Ensuite, nous trouvons des générations où la masturbation est moins acceptée mais non absente.

Dans tous les cas, la pratique de l'auto-érotisme est influencée par divers facteurs : le tempérament, l'éducation, le fait d'être en couple ou pas, etc.

Comment font-elles ? Les techniques masturbatoires

La femme se masturbe tout naturellement en introduisant un ou deux doigts, les plus longs, c'est-à-dire le médius et l'index, dans la cavité vaginale. Elle peut les enfoncer jusqu'à 4 cm, ce qui permet d'atteindre le point G (lorsqu'il est en situation moyenne, cas le plus fréquent) mais non le fond du vagin, c'est-à-dire les culs-de-sac vaginaux qui se trouvent à 8 cm. Le geste est inconfortable voire douloureux car il exige que la femme se torde le poignet.

Il lui est plus commode d'introduire des objets et c'est aussi plus efficace car elle peut les enfoncer plus profondément. Les objets sont choisis pour leur forme allongée, leur surface mousse

et leur extrémité arrondie : ustensiles divers (manches de toutes sortes), bougies, légumes (courgette, carotte, etc.).

Plus commodes encore sont des « appareils » conçus pour la stimulation vaginale : le godemiché (*gaude mihi* = réjouis-moi). Ils sont vieux comme l'Humanité, on en retrouve dans les sites préhistoriques et il n'est pas de civilisation qui n'en ait usé. De nos jours, on dispose d'une panoplie étonnante de « godes ». Certains sont munis d'un vibreur, d'autres sont conçus pour exciter le point G, d'autres encore combinent stimulations vaginales et stimulations clitoridiennes. Les sites informatiques vous en donnent un choix considérable. Par exemple : le site « pimentrose » déjà cité.

La masturbation vaginale et le plaisir

La masturbation vaginale procure-t-elle du plaisir et des orgasmes ? Oui, mais seulement après un certain temps d'apprentissage, variable selon les femmes, la fréquence des sollicitations, etc. En effet, le vagin est apte à procurer du plaisir mais il doit être éveillé.

Son aptitude, le vagin la doit à sa muqueuse généreusement pourvue de capteurs sensitifs (mais pas de corpuscules de volupté de Krause) et à sa gaine riche en corps érectiles En certains points, l'éroticité est majorée – points G, A, C, P. C'est la constellation du bonheur. Toutefois, cette éroticité est potentielle : dans un premier temps, plus ou moins long, les stimulations ne produisent que peu ou prou de plaisir et guère d'orgasme. On dirait que le vagin dort. Après un long temps de sollicitations il devient de plus en plus sensible : il s'éveille, c'est pourquoi j'appelle le vagin « la Belle au bois dormant ».

Pourquoi dort-il ? Parce que, comme nous venons de le voir, il n'a jamais été stimulé chez la plupart des filles et jeunes filles, la masturbation étant rare jusqu'à nos jours.

Comment le réveiller ? En le stimulant régulièrement. D'antan, on confiait cette mission au pénis : un beau jour la jeune fille rencontrerait un Prince charmant, qui à force de lui faire l'amour éveillerait son intime creux. Mais cela pouvait demander cinq, dix, quinze ans, pendant lesquels la femme ne sentait pas grand-chose. Pour le temps présent, je pense qu'il serait préférable de confier

cette mission d'éveil aux *sex toys* : dès l'adolescence puis dans la suite de sa vie, la femme pourrait s'autostimuler jusqu'à ce que se révèle la capacité de jouissance de son vagin ; ainsi elle pourra jouir au cours des relations sexuelles avec son ami – son mari –, gagnant des années de bonheur érotique partagé.

Si le jouet peut apporter bien du plaisir, spécialement à la femme seule ou à la femme insatisfaite, il ne peut remplacer de façon habituelle le pénis qui, lui, est fait pour satisfaire au mieux le fourreau vaginal : il est chaud, il est humide, il est palpitant, son gland a la douceur du velours, il assure une juste pression. Et il est le lien physique de la relation entre deux êtres qui se désirent et s'aiment, dans le meilleur des cas.

De l'utilité de la masturbation vaginale

Nous retrouvons tous les avantages décrits pour la masturbation clitoridienne. On peut ajouter l'avantage considérable que constitue la révélation des potentialités érotiques du vagin pour la relation sexuelle à deux.

La masturbation vaginale a-t-elle des inconvénients ? Elle peut provoquer des inflammations et des infections du vagin, de la vulve et même de la vessie si elle est trop fréquente ou pratiquée avec des doigts, des objets ou des jouets porteurs de microbes. Il est donc important de laver et de brosser avec un savon antiseptique tout ce qu'on introduit dans le vagin.

Libérez le vagin

La masturbation vaginale a été condamnée par les religions d'Occident, particulièrement par les Églises chrétiennes, comme péché de chair. D'autant plus que cet acte ne pouvait aboutir à la procréation. Actuellement, heureusement, les êtres se sont libérés de cette répression et considèrent que cette pratique est légitime et bienfaisante.

8

LE PLAISIR AVEC L'AUTRE : LA PREMIÈRE FOIS

Chez le jeune, la pulsion sexuelle, dont la finalité est de se rapprocher du plus intime de l'autre, croît sans cesse. Un jour la masturbation et les fantasmes érotiques qui l'accompagnent ne suffisent plus, on a envie de l'autre en vrai, de le (la) toucher, d'être touché(e), corps et sexe, en un mot de faire l'amour. À cette motivation instinctive s'ajoutent l'amour (aimer comprend aussi l'union des corps), la curiosité et ce besoin de prouver qu'on n'est pas demeuré(e) : « J'avais pas envie, j'ai voulu le faire comme tout le monde. »

À quel âge cette première fois ? L'enquête CSF de l'Inserm parue en 2008 montre que l'âge moyen du premier rapport sexuel est 17,6 ans chez les filles et de 17,3 ans chez les garçons. En 1954, il était de 20,6 ans chez les premières et de 18,8 ans chez les seconds. En cinquante ans, l'âge a baissé de 3 ans chez les filles, de 1,5 an chez les garçons. Ainsi les filles ont presque rejoint les garçons.

Mais ce qui pousse à faire l'amour est longtemps contrebalancé par ce qui retient de le faire. « J'ai envie et j'ai peur » dit une ado. Le mot peur revient souvent dans les questions portant sur la première relation sexuelle, tant chez les garçons que chez les filles.

CE QUI FAIT PEUR AUX FILLES

Chez les filles nous trouvons par ordre décroissant les peurs suivantes :

- La peur d'avoir mal.
- La peur que le saignement soit important.
- La peur d'être pénétrée.
- La peur d'être gourde et de paraître bête, surtout si le garçon lui-même cafouille et ne sait pas l'aider. C'est bien pourquoi les filles doivent se connaître préalablement, apprendre comment elles sont faites et comment fonctionne leur sexe. Qu'elles explorent elles-mêmes leurs zones érogènes, testent leurs sensations, et cela avec leurs doigts et aussi avec leur vue à l'aide d'un miroir, qu'elles s'informent dans les livres et en regardant bien les illustrations.
- La peur de se montrer nue soit en totalité, soit en leurs intimes parties. Mais il semble qu'à notre époque où le corps fait l'objet d'un véritable culte, la peur soit plus esthétique que morale : c'est la crainte de montrer une silhouette imparfaite selon les canons actuels, ne serait-ce que grevée de quelques kilos prétendus excédentaires ou d'une légère cellulite.
- La peur nouvelle et croissante que le garçon l'oblige à faire quelque chose qu'elle n'aimerait pas ; une fellation ou une sodomie, précisent-elles.

CE QUI FAIT PEUR AUX GARÇONS

Les garçons aussi ont des peurs, mais ils les confient difficilement.

- La peur de ne pas savoir s'y prendre pour conquérir la fille jusqu'au bout, l'approcher, la toucher, la caresser, lui donner des plaisirs préliminaires.
- La peur de ne pas savoir bien réaliser l'acte sexuel : bander dur, long et longtemps comme dans les films pornos et pénétrer avec brio, sans cafouillage. Bref la peur de ne pas être à la hauteur.

- Ces peurs sont majorées actuellement par le fait que les filles de maintenant ont une connaissance théorique ou vécu de l'acte sexuel, ce qui les rend peu indulgentes, voire exigeantes. Ce qui illustre cette réflexion d'une ado : « Avec un puceau, c'est pas marrant, il met deux heures pour y arriver. Les garçons devraient s'informer mieux que ça pour savoir comment c'est fait une fille. »

Messieurs, voici justement les conseils qui vous feront sans peur et sans reproche.

1. Pour vous assurer une bonne bandaison, commencez par chasser de votre esprit toute comparaison avec les sexes des acteurs du porno ; comme je vous l'ai déjà expliqué, leur pointure est exceptionnelle, de plus ils reçoivent des injections intracaverneuses ; enfin, de tels organes feraient mal à la plupart des femmes. Ensuite, destressez-vous : l'appréhension et la tension produisent de l'adrénaline, substance qui fait débander. Pour vous détendre, pratiquez la respiration à quatre temps : inspirez par le nez en remplissant l'abdomen – faites une pause – expirez par la bouche en vidant l'abdomen – faites une pause. Enfin il se peut que ce soit l'amour que vous avez pour la fille qui inhibe votre instinct « animal » – ce qui honore l'homme civilisé que vous êtes. Dites-vous que le désir est beau si on l'habille d'une certaine délicatesse et que cette fille, toute romantique qu'elle soit, attend votre « assaut », ayant elle aussi un côté instinctif et sauvage.
2. Pour réussir avec brio votre « prestation », apprenez préalablement comment est faite une femme et comment fonctionne son érotisme. Et répétez mentalement la scène centrale à venir. Il ne s'agit nullement de devenir un parfait technicien du sexe – « un bon petit baiseur » –, mais de connaître au mieux l'ABC de la relation sexuelle pour être à l'aise et rendre la fille bien. Sur cette base, le brio viendra de votre intuition à sentir ce qu'attend la fille et ce qui est bon pour elle, de votre bonne humeur qui la destressera et la rendra joyeuse, de votre tendresse – ou mieux de votre amour – qui

lui donnera confiance en vous et en elle et l'aidera à s'offrir. Et par-dessus tout, soyez naturel : avec les filles qui ont du cœur – la majorité – c'est la plus belle qualité.

- La peur de ne pas savoir lui donner assez de plaisir et procurer un orgasme. Soyez cool, il n'y a pas d'obligation. Visez d'abord à faire jouir tout son corps par vos caresses et vos baisers, alors son bien-être confinera à l'euphorie, ce qui pourrait déjà la combler. Les filles n'attendent pas forcément un orgasme au premier rendez-vous – ni à chaque fois. Toutefois, un orgasme clitoridien pourrait vous être offert par votre partenaire si vous êtes à son écoute, amoureux de sa féminité, tendre et habile. Quant à l'orgasme vaginal, c'est une autre histoire…
- La peur du sang et de faire mal. Le saignement dû à la défloration se réduit souvent à quelques gouttelettes ; rares sont les ruptures de petits vaisseaux. Et comment ne pas rompre soi-même l'hymen sauf à demander, comme cela se faisait dans certaines civilisations, à une sorte de prêtre de procéder à une défloration rituelle.
- La peur de ne pas savoir placer prestement le préservatif (entraînez-vous donc auparavant).

La défloration

La défloration, c'est l'effraction de l'hymen par le pénis qui essaie de pénétrer le vagin pour la première fois. L'hymen est une membrane qui ferme l'entrée du canal vaginal. Cette fermeture est rarement complète, toujours il s'y trouve un orifice qui permet d'évacuer le sang des règles. Selon la situation de cet orifice la membrane hyménale aura une forme d'anneau ou de demi-lune. L'hymen peut être épais ou très mince et donc résistant ou fragile ; certains sont élastiques.

La perte de virginité se voit à la cicatrice que laisse la rupture de l'hymen sur le pourtour du vagin. Mais si l'orifice hyménal naturel est large ou si la membrane est élastique, un pénis peut s'introduire sans laisser de traces.

L'art de la défloration

Défloration par le garçon

Classiquement c'est le garçon qui assume le déroulement de la première union sexuelle. Mais les filles de maintenant, qui ne sont plus des oies blanches ignorant tout du sexe, pourraient y contribuer activement.

Le garçon commencera par rassurer la fille de ses sentiments envers elle ; s'il ne l'aime pas, qu'il lui dise au moins son attrait pour elle, si jolie, si féminine, etc., et la complimente pour ses qualités. Par ailleurs, il se montrera tendre et délicat, attitude qui confirmera la fille dans son désir de se donner à ce garçon et renforcera sa confiance, l'aidant à se détendre.

Le garçon, ensuite, offrira à la fille un chef-d'œuvre de préludes – caresses, baisers et tutti quanti – qui auront pour effet de l'émoustiller, c'est-à-dire d'engendrer en elle un début d'ivresse et dans son sexe quelque chaleur et appétence. Quand il sentira que sa copine est prête à accueillir des caresses clitoridiennes – voire des baisers de ce rubis – il les lui offrira. L'étape clitoris est incontournable : c'est elle qui va faire grimper très haut la volupté, l'enivrement et le désir de l'aimée et accroître jusqu'à l'engorgement l'intumescence de ses corps érectiles – ceux du clitoris, bien sûr, mais aussi ceux des bulbes vestibulaires et de la gaine vaginale. En plus, sous l'effet du plaisir les endomorphines sont sécrétées allégrement ; leurs vertus antistress vont contrebalancer l'adrénaline de l'appréhension de la fille, et ses vertus antalgiques atténueront les douleurs à venir. Enfin l'excitation clitoridienne ayant provoqué l'engorgement de la chair vulvaire et du fourreau vaginal, une envie plus ou moins floue d'être pénétrée naît dans l'intimité de la fille, ce que pressent le garçon. Alors c'est le moment de décider.

Pour une première fois, on adoptera la position de « missionnaire » améliorée : femme en dessous, cuisses repliées sur son ventre et ses seins. Le garçon prend l'initiative : il glisse un oreiller plié ou un coussin ferme sous les fesses de sa compagne pour rehausser sa vulve et la rendre plus accessible. Avec fermeté mais douceur, tout en chuchotant des mots doux, il écarte les cuisses

de la fille, s'agenouille entre elles, puis les fléchit sur la poitrine féminine, demandant à sa partenaire de les maintenir ainsi à l'aide de ses mains. De cette façon la vulve et le vestibule vaginal sont bien exposés et à portée du pénis. Le garçon à ce moment peut oindre d'un peu de salive ou de gel lubrifiant l'orifice vaginal qui s'ajoutera à la mouillure de la fille pour faciliter l'intromission du gland.

Alors tenant dans une main son pénis, en belle raideur, il fait glisser le gland sur le fond de la fente vulvaire béante jusqu'à trouver l'entonnoir que constitue le « vestibule », entonnoir qui conduit droit à l'orifice vaginal. Si la vulve ne bâille pas suffisamment, le garçon, de son autre main, écartera les grandes lèvres. D'une poussée ferme et rapide mais non brutale il effracte l'hymen et pénètre le vagin. C'est un peu comme de faire une injection intramusculaire : on pique d'un coup franc, et non progressivement, car c'est moins douloureux. Toutefois la douleur existe, variable selon les femmes, leur sensibilité, la résistance de l'hymen et le calibre de l'orifice vaginal ; elle est due à la déchirure de la membrane et à la distension de l'entrée. C'est un mauvais moment à passer mais, heureusement, bref.

Une fois sa verge introduite le garçon ne doit plus bouger, ne pas faire de va-et-vient car il provoquerait quelques souffrances au niveau de l'hymen déchiré et du vagin légèrement distendu. Qu'il laisse donc son membre habiter la cavité vaginale – quel bonheur ! – et qu'il s'occupe d'étreindre son amie, de la câliner de bisous, de la cajoler de mots de gratitude et d'admiration. Qu'il la complimente d'être devenue une femme car il sait l'importance pour elle de perdre sa virginité.

Après quelques minutes, le garçon se retirera et se placera sur le côté de son amie sans cesser de l'enlacer, de la câliner, de la cajoler.

L'hymen cicatrise en quelques jours (4 à 5). Pendant ce temps, qu'il laisse le vagin tranquille car les tissus déchirés sont douloureux. Ce délai passé, il pourra pratiquer à nouveau la relation amoureuse. Il reprendra la même position du « missionnaire » améliorée, femme dessous jambes repliées, homme dessus agenouillé. Et la fille peu à peu prendra des initiatives : écarter elle-même sa vulve,

prendre la verge en main et l'introduire dans son vagin, bouger son bassin.

Bientôt, pour que la fille progresse, il faudra adopter la position d'Andromaque : garçon en dessous, couché sur le dos, fille au-dessus assise à cheval sur le garçon. Il sera alors commode pour la fille d'enfiler le pénis dans son vagin et de l'y faire coulisser en va-et-vient cadencés. De temps à autre elle marque une pause, devise avec son amoureux, lui donne baisers et caresses ; il fait de même. C'est la meilleure façon pour la fille d'apprendre à être active et même à diriger la manœuvre en variant elle-même l'amplitude et l'axe des mouvements et en bougeant son bassin et la charnière de ses reins ; c'est aussi le meilleur moyen pour elle de prendre pleinement conscience de son vagin et de son habitabilité : ayant pris en elle le pénis elle le déguste de toute sa muqueuse intime, le tâte de toute la musculeuse de son fourreau, le promène dans les coins de son creux en variant ses mouvements ; ainsi elle apprend à percevoir son intérieur de femme.

Enfin, cerise sur le gâteau, cette position met son clitoris sous ses doigts, ce qui est excellent pour érotiser son vagin par association des sensations clitoridiennes aux frottements vaginaux. Au total c'est une véritable « leçon de vagin » que partagent les amoureux.

Encore faut-il que le garçon n'éjacule pas trop rapidement, ce qui lui est difficile car son plaisir est intense et sa jeunesse le rend très impulsif – sa libido sous l'effet d'une sécrétion maximum de testostérone est flamboyante. Qu'il s'efforce de contenir le plus longtemps son réflexe éjaculatoire en demandant à la fille de suspendre ses mouvements quand il sent que « ça vient ». Mais fatalement l'éjaculation surviendra et la fille trouvera que c'est un peu trop court. Mais si elle aime ce garçon, elle comprendra et sera quand même heureuse de s'être unie à lui. Restera à celui-ci à apprendre la maîtrise de son éjaculation et à elle à érotiser son vagin.

Défloration par la fille elle-même

La femme, désormais l'égale de l'homme et libérée de tout interdit, peut décider de procéder elle-même à sa défloration. Dès la première fois, elle se met à cheval sur l'homme et introduit elle-

même le pénis dans le vagin. D'abord, elle l'y maintient immobile puis le fait glisser en doux va-et-vient.

LE PLAISIR ET L'ORGASME SONT-ILS AU RENDEZ-VOUS ?

« La première fois que j'ai fait l'amour je n'ai rien senti. Suis-je normale ? Est-ce qu'on a du plaisir tout de suite ? »

À cette question d'une ado, je répondrai par une confidence de deux autres : « Moi, j'aimais le garçon. Rien que de le sentir autour de moi puis en moi j'étais bouleversée. Je ne sais pas si j'éprouvais du plaisir, c'était mieux que ça. » Cette fille a eu de la chance pour sa première fois : c'était un garçon aimé et aimant – cas de figure préférable. L'autre m'a dit : « J'ai pas eu vraiment de plaisir, mais psychologiquement j'étais impressionnée. C'est quand même un événement remarquable, une date symbolique de perdre sa virginité, de devenir femme. » De fait, il ne faudrait pas que l'attente du plaisir offusque l'impact émotionnel.

Bien sûr, sont présents les plaisirs des baisers divers et des caresses tous azimuts de la peau, des étreintes ferventes, du corps à corps merveilleux. Présent aussi, dans les meilleurs cas, le plaisir ou même l'orgasme du clitoris. Mais en ce qui concerne le vagin le plaisir reste discret voir absent, en tout cas très rarement orgasmique. En vérité, que peut-on ressentir dans son vagin la première fois ? Des sensations désagréables sûrement : douleurs de déchirure ou de distension, nous l'avons vu, douleurs de contracture aussi, tout cela majoré par la peur et l'appréhension. Des sensations agréables aussi, surtout si la fille s'offre par amour : par exemple, de sentir le garçon aimé en elle, de ne plus faire qu'un avec lui, elle éprouve du bonheur dans son ventre comme dans sa tête. Pas plus ? Si, parfois des sensations voluptueuses, plus ou moins légères. Mais pourquoi pas l'orgasme ? Parce que le vagin c'est « la Belle au bois dormant » et que « le Prince charmant » n'est pas toujours magique, je veux dire au « top ».

Le vagin est bien pourvu d'une sensibilité fastueuse mais cette sensibilité est, dans un premier temps, virtuelle, c'est-à-dire que les capteurs sensibles sont bien présents mais ils ne délivrent pas de

sensations plaisantes, en tout cas pas de plaisir intense et instantané. Et cela non seulement au cours de la première relation sexuelle (sauf exception, fille qui s'était bien masturbée par exemple) mais aussi dans les mois ou les années qui suivent. Voici ce qui fait la riche sensibilité du vagin : au niveau de sa première tunique, la muqueuse, il existe bien des capteurs sensibles au contact, au chaud, à la pression (mais pas de corpuscules de volupté de Krause, ce qui n'est pas indispensable). Au niveau de sa deuxième tunique, la gaine vasculaire érectile, il existe des capteurs sensibles à la distension. Enfin dans sa troisième tunique, la gaine musculaire, se trouvent des capteurs sensibles à la pression. En outre, en certains points dits érogènes, les capteurs se concentrent pour majorer la sensibilité qui devient apte à procurer plus aisément encore des orgasmes ; nous en avons déjà parlé : ce sont les points G, A, C, P qui constituent une véritable constellation érotique.

Hélas, tout cela dort. C'est pour cela que j'appelle le vagin « la Belle au bois dormant ». Pourquoi dort-il ? Parce qu'il n'a jamais été réveillé, en d'autres termes parce que, comme nous l'avons vu au chapitre de la masturbation vaginale, il n'a jamais été stimulé ni par la main nue, ni par un objet par la main tenue chez la plupart des filles et jeunes filles jusqu'à une époque récente.

Pourquoi n'a-t-il quasiment jamais été stimulé ? Parce que, comme nous l'avons vu également au même chapitre, de nombreux obstacles le rendaient inaccessible et donc son excitation difficile et rarissime.

Ainsi, l'on voit que le plaisir et *a fortiori* l'orgasme ne peuvent être présents la première fois. Ils ne peuvent l'être non plus aux suivantes pendant un temps assez long.

Que faire pour que le vagin soit éveillé au premier rendez-vous ? Sinon que faire pour qu'il s'éveille ensuite ?

La méthode classique : le Prince charmant

Que la fille ne s'inquiète de rien, ne s'enquière de rien : un jour son Prince viendra, un homme – son mari – lui apprendra tout, à caresser, à faire l'amour, un homme expert en érotisme, habile et tendre qui saura réveiller « la Belle au bois dormant », ce vagin endormi. On croit que ce réveil se fera par magie et que, en peu

de temps, la jeune femme découvrira l'ivresse. En réalité c'est à force de faire l'amour, le pénis visitant et frottant régulièrement le vagin, que celui-ci s'éveillera progressivement. Cela demande du temps.

Hélas, ce n'est pas une méthode pleinement satisfaisante, particulièrement à notre époque :

- Ça n'éveille pas le vagin avant la première fois.
- Ça ne correspond plus aux jeunes de maintenant qui commencent à faire l'amour plus tôt qu'autrefois, époque où l'on attendait généralement d'être en âge de se marier ou d'être marié.
- L'éveil du vagin par la répétition des rapports sexuels réclame beaucoup de temps. Certes, à force d'être frottés par le pénis les capteurs vaginaux s'aiguisent. Mais compte tenu de la brièveté des rapports, la femme devra attendre cinq, dix, quinze ans avant d'éprouver un plaisir vaginal valable et d'accéder à l'orgasme vaginal, si elle y arrive, ce qui n'est le cas que de 30 % des femmes, c'est dire que beaucoup de femmes n'atteignent la plénitude sexuelle qu'à l'âge de 25, 30, voire 40 ans.
- Le Prince n'est pas toujours charmant pour le vagin, loin s'en faut, même s'il est par ailleurs tendre et délicat. C'est que le garçon – le jeune homme aussi – a comme expérience sexuelle sa propre masturbation : un branle simpliste, mécanique, rapide qui est une course à l'éjaculation – orgasme. Le garçon y associe rarement des caresses de son propre corps, pratique rarement des raffinements sur les points sensibles de sa verge et s'offre rarement des arrêts et des reprises ; le plus souvent le branle est exécuté en quelques minutes. Et c'est ce mouvement, selon le même schéma, que le garçon reproduit dans le vagin : pénétration, va-et-vient mécanique et rapide, éjaculation réflexe. On peut dire qu'il se masturbe dans la fille comme il le fait tout seul depuis quinze ans. Or, ce qu'il faut pour que les capteurs sensitifs vaginaux s'éveillent, c'est un long, un très long séjour du pénis dans le vagin. Le pénis n'est pas une baguette magique.

La méthode nouvelle

Il s'agit pour la fille d'éveiller elle-même son vagin, en d'autres termes de l'érotiser. Il y a plusieurs façons de le faire que nous détaillerons au chapitre 12. Citons ici le moyen le plus facile, le plus commode : la masturbation vaginale avec un *sex toy* ; l'ado pourrait commencer bien avant la première fois et ainsi ressentir, lors de l'événement, quelques plaisirs intéressants. La jeune femme continuera son auto-érotisme, qu'elle soit seule ou avec un homme, jusqu'à éveil complet.

Quelle que soit la méthode, le vagin s'éveille par paliers : au stade 0, le vagin n'éprouve pas de plaisir. Au stade 1, le vagin ressent une sensation agréable. Au stade 2, le vagin est le siège d'orgasmes a minima : quelques ondes de plaisir, quelques contractions du muscle pubo-coccygien. Mais la fille sent bien qu'elle peut aller plus loin. Au stade 3, le vagin est le point de départ d'un grand orgasme, intense, étendu, suivi d'un bel apaisement, et d'une bonne impression de rassasiement. La satisfaction est complète.

Rôle du garçon

Pour réussir à charmer le vagin, le garçon a beaucoup à apprendre : apprendre à offrir les meilleures caresses, les meilleurs baisers, ceux que préfère son amie, apprendre les subtilités des préliminaires, apprendre à réjouir le clitoris jusqu'à l'orgasme, apprendre les arcanes du vagin et surtout apprendre la maîtrise de son réflexe éjaculateur. Mais, par-dessus tout, il doit apprendre les différences qui existent entre la sexualité des femmes et celle des hommes.

Les dissymétries fondamentales entre la sexualité de la femme et celle de l'homme

Première dissymétrie : la survenue de l'orgasme est plus rapide chez l'homme, plus lente chez la femme. Le programme génétique de l'homme le fait éjaculer en plus ou moins trente secondes. La femme, elle, obtient son orgasme vaginal après plus ou moins

vingt minutes (toutefois, une femme révélée peut l'obtenir en quelques minutes).

Résultat : la brièveté de l'homme empêche la femme d'atteindre le niveau d'excitation où se déclenche l'orgasme.

Conclusion : l'homme doit prolonger sa présence dans la femme et pour cela acquérir le contrôle de son éjaculation.

Deuxième dissymétrie : la possibilité de répéter l'orgasme est plus réduite chez l'homme que chez la femme. Après l'éjaculation l'homme passe par une phase réfractaire pendant laquelle son désir, son érection et son tonus sont réduits ; s'il réitère, la phase réfractaire s'accroît, etc. Aussi, la plupart des hommes limitent leur éjaculation à une et sortent du jeu. La femme peut répéter quasi sans limite l'orgasme (elle est « multiorgasmique ») ; mais en réalité, l'homme étant sorti du jeu, elle n'en a pas plus les moyens et reste sur sa faim.

Résultat : la phase réfractaire de l'homme empêche la femme d'obtenir autant d'orgasmes qu'elle pourrait.

Conclusion : l'homme doit prolonger sa présence dans la femme et pour cela acquérir la maîtrise de son éjaculation.

Troisième dissymétrie : l'activité érotique de l'homme est centrée sur ses organes sexuels et donc réduite. Chez la femme, elle concerne l'ensemble de son corps et toute la surface de sa peau.

Résultat : la femme est frustrée de caresses, de baisers, etc.

Conclusion : l'homme doit étendre son activité à la totalité de son corps et de celui de la femme.

Quatrième dissymétrie : l'homme peut faire l'amour sans grande participation affective, sans s'exprimer et sans rêve. Chez la femme la participation psychique – surtout émotionnelle, voire onirique – et la communication sont importantes. Pour elle l'érotisme participe à l'épanouissement de l'être. Chez l'homme, le but c'est l'orgasme, chez la femme c'est aussi le chemin qui y mène.

Nous voyons que les différences sont grandes entre la sexualité de l'homme et celle de la femme. Les connaître permet d'apprendre

à s'harmoniser, à s'ajuster. J'ai indiqué les efforts que les hommes doivent faire, mais les femmes ont aussi à en faire : sensibiliser leur vagin pour raccourcir le délai de survenue de l'orgasme, collaborer avec l'homme dans l'apprentissage de la maîtrise de l'éjaculation, en particulier.

Quand ça se passe mal

Côté filles

Ça se passe mal quand la fille connaît des situations désagréables et décevantes.

- La fille présente un « vaginisme », c'est-à-dire un spasme des muscles entourant l'entrée du vagin rendant impossible la pénétration du pénis et douloureuses ses tentatives. Ce spasme a une origine psychique (blocage par une éducation sévère, par des antécédents de traumatisme sexuel : agression, viol, inceste, etc.). L'avenir sexuel de la fille est compromis, une psychothérapie accompagnée d'un traitement sexologique lui rendra toutes ses possibilités.
- La fille ressent des douleurs importantes. Parmi les causes déterminantes, on trouve : soit un hymen résistant, soit un garçon expéditif qui a négligé la préparation psychique de sa copine, bâclé les préliminaires et réalisé trop brutalement l'intromission. Plus rarement, on peut trouver un garçon muni d'une verge de grande taille ou en tout cas d'une taille disproportionnée au sexe féminin. L'avenir sexuel de la fille n'est pas pour autant hypothéqué ; mais sans doute devra-t-elle changer de partenaire.
- La fille est choquée par le manque de respect du garçon, son égoïsme, son machisme, sa brutalité voire sa bestialité. L'avenir sexuel pourrait être bloqué un certain temps, jusqu'au jour où un partenaire plus civilisé lui fera oublier le mauvais souvenir.
- La fille est déçue parce que le garçon, trop peu informé ou par trop malhabile, a cafouillé. Qu'elle soit indulgente

avec ce copain, surtout s'il est respectueux et tendre, il peut changer. Sinon c'est elle qui changera de partenaire. De toute façon son avenir n'est pas affecté.

- La fille ne ressent pas de plaisir ou très peu. Nous avons vu que c'était normal et que ça allait évoluer vers un éveil progressif du vagin.

Côté garçons

Si ça s'est « mal passé », il y a plusieurs cas de figures.

- Le garçon a cafouillé soit par timidité, soit par ignorance de la sexualité véritable de la femme, ou les deux à la fois. Si la fille a été indulgente et gentille il n'y aura pas de suite. Si la fille a été agacée et vexante, voire blessante, le garçon s'est senti dévalorisé et désarçonné, il a pu débander, ce qui a aggravé sa dévalorisation. Alors, peut-être n'osera-t-il plus, pendant un certain temps, aller au-devant des filles. Mais la nature et la vie se chargeront de le remettre en selle.
- Le garçon n'a pas pu bander. Mis au pied du mur pour la première fois – en tout cas pour la première fois avec cette fille-là – et impressionné par la si grande proximité de la femme, il n'a pu avoir d'érection. C'est un phénomène classique que Stendhal décrivit sous le nom de « fiasco ». Ou bien le garçon est trop amoureux et il ne peut avoir un comportement qu'il juge « animal » envers une fille qu'il a promue au rang de « Princesse ». Ou bien le garçon a peur (nous avons vu précédemment toutes les sortes de peurs), or l'adrénaline libérée par son stress est antagoniste de la substance qui provoque l'érection (l'oxyde nitrique). Espérons que son amie aura l'intelligence de l'amante de Stendhal qui lui avait alors déclaré : « Mon ami, si c'est votre façon de me dire que vous m'aimez, je vous en remercie. » Que le garçon ne s'inquiète pas, ici encore la nature et sa libido prendront le dessus.
- Le garçon est atteint d'éjaculation précoce : il éjacule trop vite, soit dans le vagin, en quelques secondes seulement,

soit même *ante portam*, c'est-à-dire devant la vulve, avant même la pénétration. L'éjaculation précoce est très frustrante pour lui et pour sa partenaire : ils ne peuvent profiter d'une pénétration prolongée du pénis dans le vagin puisque, après avoir éjaculé, la verge se recroqueville. L'éjaculation précoce se soigne bien en quelques séances chez un sexologue. C'est dès le début de leur carrière amoureuse que les jeunes hommes doivent régler ce problème sous peine de rester d'éternels insatisfaits et de faire de leur compagne une malheureuse frustrée, ce que les femmes modernes n'acceptent plus. (Voir troisième partie, chapitre 22.)

Post-scriptum

Un détail qui a son importance : les filles se font jouir cuisses fermées puisque, presque toujours, c'est par le clitoris qu'elles y arrivent et souvent en serrant leurs cuisses. Devoir ouvrir les jambes avec le garçon les désoriente. D'où la nécessité pour la femme de s'habituer à jouir ouverte.

DEUXIÈME PARTIE

L'ÉPANOUISSEMENT DE LA SEXUALITÉ OU LE TRIOMPHE D'ÉROS

9

LA PEAU : UN CHAMP ILLIMITÉ DE CARESSES

Toucher, c'est cool

La peau n'est pas simplement le tissu d'emballage du corps, elle est aussi un organe sensoriel, le plus étendu que nous ayons – sa surface est de 18 000 cm^2 – et le plus riche – elle contient au total 1 500 000 récepteurs sensitifs.

Sa sensibilité est multiple : elle est sensible aux contacts, au chaud et au froid, à la douleur et au plaisir. Pour chaque sorte de sensibilité il y a des récepteurs spécifiques.

L'importance de cette sensibilité, sa finesse, varie selon les parties du corps : la plus exquise est celle de la pulpe des doigts qui possède 135 récepteurs par mm^2. À comparer avec la peau du dos qui en possède 5 par mm^2, ce qui ne l'empêche pas d'être très réceptive. Pour vous confirmer l'hypersensibilité de la main, songez que le total des fibres sensitives qui partent de sa peau pour se projeter sur le cortex cérébral est aussi grand que le total des fibres qui partent de tout le reste du corps, lèvres exceptées. En effet, les lèvres, associées à la bouche, langue comprise, totalisent un nombre de fibres sensitives égal à celui de l'ensemble de la peau. Ainsi, les deux acteurs principaux de nos bonheurs amoureux – la main et la bouche – sont les plus dotés en capteurs sensibles.

D'une façon générale, le sens du toucher a pour rôle de nous renseigner sur l'état du milieu extérieur où l'on vit. En ce qui

concerne nos relations amoureuses c'est lui qui nous offre ce qu'il y a de plus agréable : les diverses caresses.

AUTRES POUVOIRS DE LA PEAU

En plus de son rôle cognitif et hédonique, la peau a bien d'autres pouvoirs qui, du reste, participent au bien-être.

- La peau est un émetteur de chaleur. Or, la chaleur ajoute à l'agrément du toucher. Quelle sensation réjouissante voire enivrante que celle qu'offre le contact avec la surface chaude d'une main qui se pose sur nous, de bras qui nous enlacent, d'un corps entier qui se plaque contre nous.
- La peau est aussi un échangeur d'énergie, ce que connaissent les médecines orientales et particulièrement la médecine chinoise. L'énergie y circule selon des voies propres (les méridiens) et elle irradie en ondes qui forment des enveloppes autour des corps (les auras) ; et c'est de cette bonne circulation et de ces bonnes irradiations que dépend notre santé. Aussi, il est tout à fait étonnant de penser que, lorsque nous caressons notre aimé(e), nous agissons sans le savoir sur les lignes de force de la peau. Et fascinant de prendre conscience que lorsque nous nous nichons dans ses bras, nous entrons dans ses auras et fusionnons nos propres auras aux siennes. En vérité, nous sentons bien notre énergie se rééquilibrer et croître lorsque nous nous caressons et étreignons.
- La peau est un diffuseur d'odeurs et ces odeurs participent au bonheur réciproque des amants. À l'origine, le jour de la première rencontre, elles ont présidé, inconsciemment, à l'attirance réciproque des partenaires et au choix qu'ils ont fait l'un de l'autre. Par la suite, ces fameuses odeurs ont continué d'agir dans tous les rapprochements entre les aimants et contribuent à leur entente. Aussi, ne vous privez pas et faites, par exemple, de grandes inhalations dans les aisselles ou dans les cheveux ou sur le pubis de votre partenaire. Ça renforce le désir et même ça peut enivrer.

- Les arômes corporels sont issus de glandes situées dans des sites particuliers – aisselles, cuir chevelu, pubis, marge de l'anus, entre autres. Ils sont faits de molécules odoriférantes, les phéromones, qui ont le pouvoir d'engendrer au niveau des narines des influx qui vont spécifiquement stimuler le « rhinencéphale », le centre cérébral, siège des émotions, lui-même directement relié au centre du plaisir et au centre de l'instinct sexuel. Ce qui explique que certaines odeurs peuvent provoquer des émotions – souvent profondes – ou exciter le désir (on appelle les phéromones « les messagers du désir »).

Le besoin d'être touché

Être caressé, étreint, embrassé, léché, massé est un besoin biologique fondamental aussi impératif que le besoin d'air, d'eau ou de nourriture. L'équilibre physique et psychique des humains comme des animaux requiert un minimum de contacts.

De nombreuses observations et expériences chez les animaux – notoirement celles de Harlow chez les chimpanzés (voir *Le traité des caresses*) – prouvent l'importance de ce besoin chez le vivant. De multiples observations chez l'homme – particulièrement chez les enfants en couveuse ou dans les orphelinats ou dans les hôpitaux – confirment ce besoin chez l'espèce humaine. L'absence ou l'insuffisance de stimulations cutanées entraînent des altérations du caractère et de nombreuses maladies psychosomatiques.

Les effets et les bienfaits du toucher

Je n'en retiendrai que les bienfaits sur le psychisme : le toucher, sous toutes ses formes a un effet relaxant, anti-anxiété et antidépresseur. Caresser, étreindre, embrasser, masser pourrait aisément remplacer la prise de médicaments psychotropes ou l'absorption d'alcool ou encore l'utilisation de drogues. Ces heureux effets sont à mettre sur le compte des « endomorphines » que le cerveau

sécrète quand d'agréables stimulations sont offertes à notre surface cutanée. À cette explication biochimique, il faut ajouter une explication psychologique : le toucher met un terme à l'insoutenable solitude de l'être. La caresse est reçue comme une manifestation d'attention, de sollicitude de l'autre, voire d'amour. Car la caresse est un langage – un langage non verbal –, la main qui donne parle, dit sa tendresse, sa sensualité et elle écoute les réactions de la peau caressée et de tout l'être touché ; la peau qui reçoit perçoit ce que la main dit et y répond, c'est un dialogue vrai car la peau ne peut mentir.

La caresse amoureuse

La caresse amoureuse ne vise pas seulement à exciter le partenaire, à faire monter son désir, à lui donner du plaisir, mais aussi à lui témoigner nos sentiments – notre tendresse, notre amour – et à lui procurer du bien-être. C'est pourquoi la caresse ne concerne pas seulement les zones sexuelles, les quelques centimètres des organes génitaux, mais s'étend à toute la surface du corps, soit 18 000 cm^2. La caresse amoureuse fait sortir la sexualité de son ghetto génital pour la faire accéder à la sensualité, c'est-à-dire à l'art de multiplier à l'infini les sensations et les émotions hédoniques et de les raffiner ; « l'amour humain se distingue du rut des animaux par deux fonctions divines : la caresse et le baiser » écrivit Pierre Louÿs. Et nous verrons que la caresse peut être aussi un chemin vers la spiritualité : « C'est par la peau que la métaphysique entrera dans l'homme » renchérit Antonin Artaud.

La caresse gratuite

La relation physique entre la femme et l'homme ne doit pas automatiquement comporter une phase d'union entre vagin et pénis ; elle peut consister uniquement en un échange de caresses que se donnent gratuitement les aimants sans l'intention de coïter.

Car le but du rapprochement c'est d'obtenir de la tendresse, une détente, du bien-être et du plaisir, ce que la caresse procure à merveille. Mais, me direz-vous, ce n'est pas aussi fort et c'est moins enivrant ! Certes mais c'est plus durable, plus prolongé ; et il y a même des moments où les caresses apportent une félicité qui confine à l'euphorie. Et je parle bien des caresses de la peau et non de stimulations sexuelles.

On peut donc décider de s'offrir de temps en temps un après-midi ou une soirée de caresses. Vous serez étonné de constater combien une relation dont le coït est exclu libère la créativité au profit des gestes, des regards, des mots. C'est alors qu'on entre dans le domaine chatoyant et infini de la sensualité, libéré que l'on est de l'obsession de bander et d'orgasmer.

Les caresses de préliminaires

Les préliminaires sont des caresses et des baisers de toute sorte que l'on donne à sa (son) partenaire avant l'introduction du pénis dans le vagin. Les caresses se font principalement avec la main et les doigts ainsi qu'avec la bouche et la langue, mais toute partie du corps peut prodiguer des caresses : le front peut caresser, le sein aussi, et la verge et les pieds, etc. Et toute partie du corps peut recevoir des caresses, pour peu qu'elle soit accessible. Au total, tout est possible, même l'insolite, pourvu qu'on le fasse avec adoration : le sein peut parcourir le visage, le thorax, le ventre, le dos, les fesses ; la verge peut frôler le visage, la poitrine, le dos, les fesses, etc. L'amour est un jeu n'est-ce-pas ?

Les préliminaires ont pour but – et effet – d'accroître le désir de sa (son) partenaire et son degré d'excitation pour rapprocher ce niveau du point où l'orgasme éclate. Ils visent aussi à accroître l'intumescence des tissus érectiles des organes sexuels de chacun : de la verge, ce qui provoque ou renforce une érection, phénomène extérieur visible et palpable dont tout(e) amant(e) connaît l'importance pour la suite ; du clitoris et du vagin, ce qui entraîne leur érection, phénomène interne peu visible et peu palpable dont l'importance est méconnue de beaucoup. Ils cherchent enfin à

déclencher ou augmenter la sécrétion de liquide lubrifiant par la muqueuse vaginale.

On croit le plus souvent que seule la femme a besoin de préliminaires. Il est vrai que l'intumescence de ses multiples corps érectiles, dont la capacité totale est plus importante que celle de la verge, met plus de temps à atteindre son maximum, vrai aussi que son excitation met plus de temps à atteindre son niveau orgasmique. Mais il arrive aussi que l'homme ne soit pas tout à fait prêt et qu'il soit bon de stimuler son désir et son érection. Donc chacun mérite des préludes. D'autant que les préliminaires sont aussi un témoignage de considération et une façon de lui marquer du respect. L'homme (ou la femme) qui se précipiterait sur le sexe de l'autre sans la moindre caresse ou si peu, ou le moindre baiser, serait perçu(e), à juste titre, comme un(e) fieffé(e) égoïste, manquant et d'estime et d'amour pour sa (son) partenaire. Et un(e) piètre amant(e) inapte à cultiver le désir de l'autre et à lui dispenser les meilleurs plaisirs.

En France, rares sont les derniers machos à ne pas savoir l'importance des préludes, la plupart des hommes les pratiquent. Mais même à ceux-ci je soufflerai un conseil : la femme rêve que l'homme lui offre des préliminaires non seulement pour qu'elle soit prête pour lui – bien consentante et même désirante, le sexe bien bâillant et humide à souhait – mais aussi pour elle-même, pour qu'elle jouisse bien, s'épanouisse. Mieux, elle rêve que les préliminaires se fassent par adoration voire par amour, et non en tacticien du sexe.

Il est un cas où l'on peut se permettre de se prendre sans préliminaires – « l'amour à la hussarde » – quand les **deux** amants n'en peuvent plus de désir et s'élancent l'un vers l'autre, également haletants, sans même se déshabiller, le sexe en feu et gorgé de sang, le vagin transformé en source, la verge en menhir.

QUESTIONS

Le manque de préliminaires nuit-il à la relation sexuelle ?
Bien entendu, il nuit à son bon déroulement. Le désir n'est pas

porté à son niveau optimum chez l'un ou l'autre partenaire ou chez les deux ; l'érection de l'homme et la lubrification de la femme n'ont pas atteint leur point de perfection et l'introduction, puis les mouvements du pénis, peuvent être malaisés voire douloureux ; l'érection interne de la femme est incomplète et de ce fait son plaisir et sa possibilité d'accéder à l'orgasme réduits.

Faut-il exiger des préliminaires ?

Exiger n'est peut-être pas la bonne attitude ; mais si un garçon attaque d'emblée votre sexe et qu'il récidive, il faut lui expliquer que, comme toute femme, vous souhaitez être préparée par moult baisers et caresses. Que vous participerez et jouirez mieux ainsi. Et que ça sera mieux pour lui aussi. S'il ne s'améliore pas vous lui direz que vous n'accepterez plus ses comportements.

Quels sont les meilleurs préliminaires ?

Chaque femme, chaque homme a ses caresses et ses baisers préférés. À chaque partenaire de le découvrir. Mais dans le cas où le désir de l'ami(e) s'avérerait quelque peu somnolent, vous choisirez pour le réveiller les zones les plus excitantes : les lèvres par de subtiles pourlèchements, la bouche par des baisers profonds autant que raffinés, les mamelons par toute sorte de titillements et pinçotements des doigts et par lèchements de langue alternés de tétements de la bouche (attention certaines femmes et certains hommes n'aiment pas qu'on touche leurs tétons). Poursuivant votre élan, allez donc faire des gammes tactiles sur le bas du ventre de votre aimé(e), puis sur la face interne des cuisses, puis dans le sillon entre cuisse et vulve ou entre cuisse et bourses.

Décidé à mettre le feu aux poudres, n'hésitez pas à surfer délicieusement sur le sillon entre les fesses, quitte à flirter avec la marge de l'anus. Et même à taquiner carrément les plis radiaires de l'anus. À ce moment-là, les signes d'excitation que vous perceviez depuis quelque temps chez votre partenaire s'amplifient soudain. Soyez impitoyable et portez maintenant les délices de vos doigts, voire de votre bouche, à la surface des sexes – vulve, bourses, fourreau pénien –, hissant le désir de votre aimé(e) d'un cran de plus. Restera à porter la révolution dans la chair même des

sexes : l'intérieur de la vulve qui en devient cramoisie, la surface du gland qui se fait écarlate. Alors voilà votre amoureuse à vous prier instamment d'entrer en elle, votre amoureux à vous adjurer séance tenante de le laisser s'introduire en vous.

Vous apprendrez bien d'autres exercices de style en lisant *Le traité des caresses* et la plupart de mes livres.

LE POSTLUDE

Autrefois, l'homme après avoir fait l'amour – on peut dire « tiré son coup » – de façon tellement rapide et déchaînée qu'on pouvait croire qu'il avait hâte d'en finir, s'écroulait sur l'oreiller et s'endormait bruyamment. Ou bien, se détachant de sa partenaire, il s'asseyait dans le lit pour allumer une cigarette. Ou encore se levait pour aller se doucher. Tristesse et écœurement, voire désespoir de la femme ainsi traitée en objet sexuel juste bon à assouvir le mâle.

Maintenant, le « nouvel homme », lui, reste blotti contre sa compagne, la prend dans ses bras, la câline, la caresse, l'embrasse, lui dit des mots tendres, la complimente pour sa beauté exaltée par le bonheur d'avoir joui et pour son art d'aimer. Et surtout, il la remercie pour le plaisir qu'elle lui a donné et pour cet état extraordinaire de conscience – l'orgasme – qu'elle lui a procuré. Car, nous le verrons, l'orgasme est une extase, un état où l'homme se sent divin quelques instants, où la femme est déesse quelques fractions d'éternité.

L'HOMME SE MET À LA CARESSE

Contrairement à une opinion répandue, l'homme est aussi doué pour donner et accueillir les caresses que la femme ; sa peau est pourvue des mêmes récepteurs sensitifs. Et, lorsqu'il s'autorise à toucher, comme c'est le cas, par exemple, dans les séminaires de massage de bien-être (massage californien, massage ayurvédique, etc.), il le fait avec autant de doigté, d'intuition et de

bonheur que la femme. Mais l'homme a été interdit de caresses pendant des millénaires alors que la femme, elle, a été encouragée à les prodiguer.

En effet, une certaine mythologie de la « virilité » a empêché l'homme de caresser et plus généralement de se montrer tendre. Caresse et tendresse étaient prises pour de la faiblesse et de la mollesse. Un vrai homme, disait-on, devait être un « dur », quelqu'un qui ne ressent ni n'exprime d'émotions, qu'elles soient affectives ou sensuelles, quelqu'un qui ne s'abandonne pas aux mains des femmes, quelqu'un qui ne s'occupe pas des enfants et n'a donc aucun contact avec eux jusqu'au jour où il les enlève à la mère pour les initier à la dure virilité. Heureusement, depuis un demi-siècle, cette répression culturelle s'allège et les hommes peuvent libérer leurs mains et leur sensibilité. Aussi les voit-on soignant les petits et câlinant leur femme.

Un autre facteur ne prédisposait pas l'homme à la caresse et à ses raffinements : les travaux qui lui étaient habituellement impartis. La peau de ses mains et même de son corps y était confrontée à des matériaux et à des outils durs, rugueux et à toute sorte d'intempéries, ce qui émoussait sa sensibilité.

Il est enfin une dernière explication au fait que l'homme néglige les caresses pour se précipiter dans le sexe : la charge érotique de son pénis est impérieuse voire insoutenable, et le pousse à brûler les étapes ; ce qui était du reste reconnu comme signe de virilité.

Côté femmes, tout était à l'opposé : elles ont bénéficié de tout temps de facteurs qui les prédisposaient à la caresse – et qui existent toujours. La maternité les autorisait à vivre et à exprimer leur sensibilité et leur permettait des contacts avec l'enfant, voire de véritables corps à corps, ce qui érotisait sa peau – et celle du petit. On peut dire que la maternité est une école de caresses et de tendresse. Par ailleurs, les travaux classiquement dévolus à la femme la mettaient au contact de matériaux doux (la peau des êtres, les tissus, les fruits, etc.), ce qui aiguisait son tact, et nécessitait une certaine finesse (les soins, la cuisine, la couture, etc.). Enfin, sa sexualité, nous l'avons vu, la portait à faire participer toute sa peau à l'union. Du reste, maintenant qu'elles sont « révélées » et

ont des désirs aussi impératifs que les hommes elles continuent d'apprécier les caresses.

L'ART DES CARESSES

La surface du corps est un immense pays. Plutôt que les grands itinéraires, empruntez les chemins buissonniers, découvrez la géographie site par site, promenez-vous par monts et par vaux, visitez les moindres recoins.

Laissez faire vos mains, elles savent tout d'instinct. Vous voulez en savoir plus ? Dans chacun de mes livres, et particulièrement dans *Le traité des caresses*, vous trouverez une initiation aux meilleurs gestes.

10

LE CLITORIS : SUBTILES SERONT LES MAINS

Voici un chapitre que les garçons devraient lire avec la plus grande attention. Il est indispensable qu'ils connaissent les secrets du bouton sacré.

Deo gratias

Le clitoris, ce minuscule bouton, est le plus beau cadeau que le ciel ait fait à la femme. C'est lui qui mettra du soleil et de la chaleur dans le corps et l'âme de la femme ; compensant ses souffrances, ses fatigues, ses peines, ses frustrations, l'égoïsme ou le délaissement de l'homme. Est-elle triste ? C'est son clitoris autocaressé qui lui offrira une éclaircie. Est-elle anxieuse ? C'est encore lui qui lui apportera un apaisement. Souffre-t-elle ? C'est toujours lui qui lui procurera un soulagement. Est-elle esseulée ? C'est lui qui comblera son envie de jouissance. Et c'est en caressant elle-même son bouton qu'elle éveillera son vagin pour y accueillir l'homme.

Et dans la relation sexuelle avec l'homme, c'est le clitoris qui sera à l'origine de tous les plaisirs de la femme, de tous ses bonheurs. Nichée dans les bras de son amoureux, c'est en frottant son clitoris sur le genou ou la cuisse ou le pénis de celui-ci qu'elle connaît ses premiers plaisirs à deux, voire ses orgasmes. Puis quand l'homme prend la relève et se met à caresser le bouton c'est

par celui-ci qu'elle atteint de magnifiques envols. Et par celui-ci qu'alors, indirectement, s'éveille le vagin. Enfin, si au cours de la pénétration la femme n'a pas pu atteindre l'orgasme vaginal, c'est encore par le clitoris qu'elle pourra se rattraper en demandant à l'homme de le chatouiller ou en le chatouillant elle-même.

Le clitoris est la source toujours disponible et inépuisable des plaisirs de la femme, plaisirs quasi instantanés, à portée de mains – les siennes, celles de l'homme –, à portée de bouche, celle de l'homme qui, avec ferveur et avidité, s'y penche.

LE PLUS BEAU DES RUBIS

Le clitoris ne révèle aux yeux émerveillés qui le découvrent que son gland, petit hémisphère rutilant sis en haut de la vulve. Il a la taille d'une petite myrtille – 4 mm –, mais quand il est excité il s'engorge de sang et peut doubler de volume. Son tiers supérieur est recouvert d'une fine capuche, faite de la réunion des nymphes (les petites lèvres). Sa face inférieure est amarrée latéralement au bord flottant des nymphes par une très fine lamelle : les freins.

Le clitoris ne se limite pas à ce que l'on voit, le gland, il se prolonge au-dessus par une tige – 30 mm de long, 4 mm de large – qui se dirige vers le pubis et qui est recouverte par la muqueuse vulvaire ; toutefois les yeux peuvent la deviner et les doigts la palper sous forme d'un mince cylindre qui saille discrètement et qui n'est pas insensible à la pression des doigts ou de la verge. Cette tige, arrivée sous l'os du pubis, se divise en deux racines, l'une allant à gauche, l'autre à droite sous le rebord inférieur du bassin ; invisibles, elles ne sont pas pour autant insensibles à la pression.

Ainsi, le clitoris est plus complexe qu'on ne croit, on peut parler d'un « système clitoridien ».

J'invite les femmes à découvrir par la main et par la vue leur clitoris, de bien en noter la configuration et les points sensibles. Ainsi, elles pourront guider leur amant qui, lui, est souvent désorienté. Adoptez une position confortable, allongée sur un lit ou accroupie. Disposez un miroir sur le lit ou sur le sol, de façon à

ce qu'il tienne tout seul pour vous libérer les mains. Disposez un bon éclairage : un spot ou un rayon de soleil. Écartez les cuisses, posez une main de part et d'autre de la vulve, sur les grandes lèvres et tirez vers l'extérieur : l'intérieur de la vulve vous apparaît. Découvrez-la, admirez-la.

Sensible tel un détonateur

La constitution même du clitoris explique qu'il soit, en dépit de sa petitesse, le plus explosif des organes érogènes.

La muqueuse qui revêt le gland est d'une fabuleuse sensibilité : elle est bourrée de capteurs sensitifs et en particulier, ô prodige, de corpuscules de la volupté de Krause. Seuls le clitoris et le pénis ont ce privilège. Et le clitoris, ô nouveau prodige, en possède beaucoup plus que le pénis : la petite perle en détient huit mille, la grosse tête de la verge quatre mille seulement.

L'intérieur même du gland du clitoris, de même que sa tige et ses racines, sont emplis de tissus érectiles, ces éponges vasculaires qui se gorgent de sang et se dilatent, en un mot entrent en turgescence, quand le désir et l'excitation surviennent. Voilà pourquoi le gland du clitoris enfiévré enfle et devient rubicond. Ce phénomène accroît de façon prodigieuse sa sensibilité. Entre le stade de repos et le stade de turgescence, la sensibilité passe de 1 à 10. Elle peut être tellement vive après l'orgasme que le clitoris se fait intouchable pendant quelques instants. La particularité de la turgescence de la femme, c'est qu'elle persiste longtemps, ce qui permet à celle-ci de répéter ses orgasmes, lesquels sont de plus en plus forts.

Les autres parties du clitoris – sa tige, ses racines – présentent aussi une belle turgescence qui majore leur volume : c'est ainsi qu'on sentira mieux rouler sous la pulpe d'un doigt le cylindre de la tige.

Du clitoris, la turgescence gagne tout le sexe féminin dont les tissus érectiles sont reliés les uns aux autres : les bulbes vestibulaires situés dans les grandes lèvres de chaque côté de l'orifice vaginal s'emplissent de sang brûlant, ce qui rend la vulve

rougeoyante et la font s'ouvrir et bâiller ; le manchon qui entoure le vagin s'emplit également de sang bouillonnant ; le réseau qui entoure l'urètre fait de même, dilatant le point G branché sur lui. C'est tout le tractus sexuel féminin qui est en révolution : on peut vraiment parler d'une érection interne.

Il y a plusieurs façons d'exciter le clitoris : soit c'est la femme elle-même qui s'en charge par masturbation (voir première partie, chapitre 7), soit c'est l'homme par ses doigts ou sa bouche ou un jouet.

LA CARESSE DIGITALE DU CLITORIS PAR L'HOMME

Il est capital que les hommes apprennent cette caresse quand on entend les filles : « Il me caresse tellement mal le clitoris, il m'irrite, il ralentit à contretemps, etc., que je préfère qu'il ne me touche plus. » Et quand on regarde les statistiques, lorsqu'une femme se stimule elle-même, elle atteint l'orgasme dans 95 % des cas ; lorsque c'est l'homme, elle n'accède à l'orgasme que dans 45 % des cas.

Avant de développer l'art de caresser le clitoris, il faut que je vous confie deux souhaits féminins.

1er souhait : que la caresse du clitoris leur soit parfois donnée par pur plaisir de les faire jouir de leur bouton. Presque toujours l'homme s'occupe du clitoris dans le cadre des préliminaires à l'union des sexes, parfois très généreusement pour préparer la femme à la pénétration, parfois plus égoïstement pour l'amener à accepter cette pénétration. La femme souhaite qu'on lui dispense cette caresse en dehors du projet de coïter, parce qu'elle aime ce plaisir en soi, parce qu'elle a besoin d'orgasme clitoridien. Alors, que l'homme lui consacre du temps et agisse avec cœur et raffinement !

2e souhait : que l'homme ne fonce pas d'emblée sur le clitoris, qu'il le prépare par des préludes, des caresses de toutes sortes et des baisers variés, offerts à tout le corps de l'aimée, de la tête aux pieds et recto verso. Qu'il insiste sur les zones réputées pour leurs effets d'excitation du clitoris : les lèvres qui recevront des chefs-d'œuvre de baisers et les mamelons qui seront gâtés de subtils

pinçotements, de douces tractions et des plus exquis suçons. Ces dernières taquineries ont spécialement le don de mettre le clitoris dans tous ses états.

Et n'oubliez pas de prendre hardiment la vulve à pleine main. Comme elle est brûlante ! Comme sont mouillés les ourlets de sa fente ! Palpez-la avec ferveur, pressez-la avec dévotion, conscient des trésors qu'elle recèle. Que d'émotions ! Vous avez le sentiment de tenir ainsi toute la féminité du monde ; votre aimée, aussi émue, a l'impression d'être tenue tout entière dans votre main.

Maintenant, le clitoris est prêt : hyperexcité, gonflé à souhait, enflammé à ravir, baignant dans l'eau de la vulve, il supplie de le toucher. Alors, subrepticement, détachez un doigt, le médius étant le plus apte. Qu'il se fraie habilement un chemin entre les valves de la vulve, qu'il creuse doucement le sillon féminin. Il glisse vers l'arrière à hauteur du griffon vaginal puis revient en avant et tressaille au contact, du bouton. Il passe et repasse sur le joyau, c'est alors qu'il vous faut pousser les vantaux des cuisses, afin que s'épanouisse la vulve et que votre main y évolue comme un poisson dans l'eau.

L'art de caresser le clitoris

Ici, je ne peux mieux faire que donner encore la parole, au clitoris comme je l'ai fait dans *La caresse de Vénus*.

« Monsieur, vous qui vous apprêtez à me caresser, de grâce, ne m'abordez pas sans avoir mouillé votre doigt. Trempez-le dans le vestibule vaginal car si les caresses préalables que vous avez prodiguées à ma propriétaire ont été parfaites, cet endroit doit être tel le griffon d'une source. Si ce n'est pas le cas, portez votre doigt à votre bouche pour l'enduire de salive. À moins que vous n'utilisiez une bonne crème.

« De vos cinq doigts, celui qui me convient le mieux, c'est le médius : il est pour moi le plus doux, le plus tendre, le plus délié, le plus inspiré, bref, le plus sensuel.

« Mettez l'annulaire dans le sillon qui se trouve entre moi et la grande lèvre, l'index dans le sillon homologue de l'autre côté et le

médius, doigt central, au-dessus de moi, prêt à jouer sa partition. Cette position est d'autant plus confortable pour votre main qu'elle pourra se poser sur le mont-de-vénus !

« Et votre pouce ? Bien qu'assez gauche, l'utiliser pour jouer avec mon gland vous permettrait d'affecter vos autres doigts à des tâches subtiles du côté du vagin ou de l'anus. Pensez aussi à vous servir de votre main entière : son plat ou son talon ou son tranchant. C'est moins précis mais ça me procure un plaisir que je partage avec toute la fente. Pensez aussi à la caresse suivante : posez votre pouce sur une face externe de la vulve, posez vos quatre autres doigts sur l'autre face et pressez ce qui se trouve dans la pince. Vous me sentirez très bien à travers les grandes lèvres, vous pourrez même me faire rouler entre vos doigts. J'en serai ravi.

« Vous pourriez utiliser un objet, voire un vibromasseur. Mais, vous savez que je suis pour le cousu main.

« L'important est de trouver mes points sensibles. Il vous faudra tâtonner, en vous fiant aux réactions de votre aimée, voire à ses indications, car il y a belle lurette qu'elle a repéré mes points les plus excitants. Attention, ça se joue au millimètre près. Vous finirez bien par détecter mon point le plus exquis, mon gland : c'est cette petite boule que vous sentez rouler et dont le contact fait à présent tressaillir votre aimante. Alors, prudence, n'allez pas tout de go me caresser directement, « à nu » ; je suis hypersensible, ça m'irriterait. Commencez par me caresser indirectement : passez sur le côté, dans le sillon entre ma capuche et la grande lèvre, à droite ou à gauche, de façon à m'aborder à travers cette capuche. Ou bien, allez sur ma tige et stimulez-moi à travers la muqueuse qui prolonge ma capuche.

« Vous pourrez me caresser directement, à même le gland, après quelque temps d'apprivoisement à condition d'être particulièrement subtil. Et un jour, je vous autoriserai à retrousser ma capuche et à me titiller d'un doigt tellement fin qu'il serait capable de toucher une bulle de savon sans la faire éclater.

« Quand vous aurez repéré mon point le plus exquis, ne vous écartez plus, maintenez le cap. Mais rien n'est encore gagné : moult questions se posant à vous.

Quel mouvement imprimer à vos doigts ?

« D'abord, vous ferez les grands classiques : mouvements de va-et-vient dans le sens de la fente vulvaire, c'est-à-dire de haut en bas et de bas en haut. L'amplitude de ces mouvements verticaux est de l'ordre de quatre millimètres. Autre classique : des mouvements de rotation autour de mon gland, la pulpe digitale glissant sur ma tige au passage et la faisant rouler. Amplitude de ces petits cercles : quelques millimètres. Mais vous pouvez aussi commencer par un mouvement et poursuivre par l'autre. Et si vous inventez d'autres figures, c'est bien, à condition que vous sentiez que ça me plaît. Soyez attentif à mes réactions.

Quelle pression ?

« Commencez, je vous prie, par des pressions légères que vous accroîtrez progressivement, jusqu'à les faire assez fortes. Mais, n'allez pas jusqu'à m'écraser sur l'os du pubis. C'est plus qu'un frôlement, moins qu'un écrasement : un frottement appuyé et attentif qui exclut toute brutalité. Chaque clitoris a sa pression préférée, c'est la femme qui le sait et peut vous le dire, sinon, c'est à vous de sentir. À partir du moment où vous aurez trouvé la pression optimale, n'en variez plus.

Quelle vitesse ?

« Ici aussi, allez-y progressivement. Débutez lentement, puis accélérez graduellement jusqu'à aller assez vite mais pas trop vite, pas frénétiquement. Chaque clitoris a également ses préférences quant au tempo.

Combien de temps ?

« Le temps qu'il faut pour déclencher mon orgasme, cinq minutes, trente minutes ou plus. Et quand survient l'explosion, surtout n'arrêtez pas, continuez à me stimuler jusqu'à sa fin avec le même mouvement, la même pression, le même rythme ; une défaillance de votre part à ce moment ferait rater ou abrégerait mon orgasme. Quand celui-ci est achevé, maintenez votre main sur moi, mais sans plus bouger. Après un temps de repos où votre aimée s'apaise et flotte dans vos

bras, essayez de sentir ce qu'elle souhaite : si elle est partante pour d'autres orgasmes, recommencez comme au début. Et ainsi de suite.

« Ici, il me faut, Messieurs, vous rappeler un piège : juste avant que n'éclate l'orgasme, je me rétracte sous ma capuche, votre doigt perd ses repères et vous voilà désorienté. Surtout ne suspendez pas votre caresse et ne déplacez pas votre doigt, poursuivez au jugé, continuez à faire ce que vous faisiez.

« **Une règle d'or :** lorsque votre caresse est arrivée à un régime de croisière, c'est-à-dire quand elle procure un plaisir optimum et croissant, ne changez plus rien à la position de votre doigt, ni à ses mouvements, ni à la pression, ni à son tempo. Toute modification ou suspension romprait le charme et briserait l'envol ; il faudrait tout reprendre à zéro. Ce qui pourrait lasser votre partenaire. Constance et régularité sont les deux secrets des caresses clitoridiennes réussies.

« Bien entendu, cette description est générale et comme je l'ai plusieurs fois répété, chaque femme a ses préférences et ses nuances : le point qu'elle chérit, le mouvement, la force, la vitesse qui lui conviennent.

« En réalité, ce qui est primordial, c'est d'être attentif à l'autre. Trouver le bon point, le bon mouvement, la bonne pression, le bon rythme, est affaire d'écoute : tous vos sens doivent "écouter". La pulpe de votre doigt doit être attentive à mon minigonflement, à mes microvibrations de plaisir ; toute la surface de votre corps doit être sensible au moindre frémissement de votre aimée ; votre ouïe doit enregistrer les moindres variations de son souffle, ses moindres murmures. Ensuite, quand les réactions de votre partenaire deviennent manifestes, il ne faut pas pour autant cesser d'être à l'écoute, afin de vous rendre compte si le cap est bon, si vous ne dépassez pas la limite du supportable.

« Je conseille aux femmes, quand l'homme est un peu malhabile, de le guider de la voix et de la main. »

Les caresses d'accompagnement

À la virtuosité de votre caresse clitoridienne, il est bon que vous associiez d'autres caresses d'accompagnement. Tout le corps peut être à nouveau câliné par la main libre ou par la bouche ; ici encore, les délicatesses offertes au sein et plus spécialement à son éminence mamelonnaire feront merveille : « Qui allume le téton enflamme le bouton. »

Autre zone forte : le vagin mon voisin. Il sera sollicité soit par les doigts de la même main (par exemple, tandis que les grands doigts s'occupent du clitoris, le pouce prend place dans le réceptacle vaginal) ou par les doigts de la main libre. L'addition de la caresse vaginale à la caresse clitoridienne majore la volupté de chacun des sites et la volupté générale.

La marge de l'anus et le canal anal pourraient être également conviés aux ébats par un doigt de la main qui caresse ou de la main libre. Ici aussi on assiste à la multiplication des bonheurs.

Pour en savoir plus et vous perfectionner, voir *La caresse de Vénus*.

11

LE CLITORIS : GOURMANDE SERA LA BOUCHE

La façon la plus sûre d'offrir un orgasme à une femme, c'est de rendre hommage à son sexe avec la bouche – les lèvres, la langue.

Le « baiser vulvaire », dit « cunnilingus » ou « cunnilinctus » (de *cuni* : le coin et *lingere* : lécher), c'est quand l'hommage et la gourmandise s'étendent à toute la vulve, de l'avant à l'arrière, c'est-à-dire du clitoris au vestibule vaginal en passant par le méat urétral et les nymphes. « Le baiser clitoridien », c'est quand l'hommage et la dégustation se concentrent sur le clitoris.

Si c'est un homme qui donne ces baisers à une femme, celle-ci obtient un orgasme dans 44 % des cas, si c'est une autre femme qui le donne l'orgasme survient dans 95 % des cas, ce qui est logique : une femme sait mieux ce qui est bon pour une femme, mais l'homme qui adore la femme peut apprendre à faire aussi bien.

Pourquoi est-ce si bon ?

Le baiser clitoridien est la plus excitante et la plus somptueuse caresse qu'on puisse faire, celle que les femmes apprécient le plus. C'est une caresse humide, voire aqueuse, or, le sexe de la femme est un milieu aquatique voire marin. Doux, fluide et chaud,

le baiser clitoridien ne peut qu'émerveiller la vulve. La rencontre de la bouche et de la vulve, c'est la rencontre des deux fentes les plus humides du corps.

C'est aussi une caresse tendre et voluptueuse. La chair qui donne le baiser est moelleuse et généreuse en sensations comme la chair qui le reçoit. Chacun sait à quel point la bouche possède une extrême sensualité qui n'est égalée que par le sexe. Ici, la bouche embrasse la vulve, autant que la vulve embrasse la bouche.

C'est enfin une caresse subtile : la pointe de la langue, par sa finesse, son habileté, sa précision, sa sensibilité, sa douceur, son humidité, sa chaleur, est l'agent idéal de la caresse du plus précieux, du plus sensible, du plus délicat et du plus petit des organes sensuels, j'ai nommé le clitoris. Les lèvres présentent les mêmes qualités que la langue et bien que charnues elles sont agiles : quand il s'agira de sucer, elles trouveront d'instinct le délicat mouvement de préhension jadis destiné au mamelon.

Servi par d'aussi talentueux organes, comment se fait-il que le baiser clitoridien ne propulse pas 100 % des femmes dans le ciel des lits ? « Les hommes sont trop pressés, ils lèchent cinq minutes et puis ils s'arrêtent », disent les femmes. Ce que souhaitent les femmes, c'est que les hommes prennent leur temps, que le baiser clitoridien ne soit pas forcément un prélude au coït. Elles veulent des séances exclusives de baisers vulvaires, jusqu'à l'orgasme : un, deux, dix orgasmes.

« La majorité des hommes ne connaissent pas le corps de la femme, ne savent pas comment ça marche », dit une femme. Sans doute, ça irait mieux si la femme indiquait ce qui lui plaît, et guidait son compagnon.

LE BAISER CLITORIDIEN

L'homme (ou la femme elle-même) écarte juste le haut de la vulve, c'est-à-dire la partie antérieure des grandes lèvres. Alors se découvre le clitoris, pointant de toute sa précieuse et provocante beauté. L'homme n'a plus qu'à approcher sa bouche, à avancer ses lèvres dans la béance de la vulve et les mettre au contact du

bouton. Et le voilà qui pose un baiser sur le gland, doux d'abord, presque religieux comme sur une relique, puis appuyé et fervent, comme sur la bouche d'une femme. Mais sa langue s'impatiente et se glisse vers le gland clitoridien, le titille de sa pointe, le léchotte de son plat, mais les lèvres ne veulent pas céder la place, alors langue et lèvres œuvrent de conserve, suçotant, aspirant, ciselant, lissant, polissant. Jeux d'orfèvre sur une pièce de joaillerie. La femme frémit, la femme gémit, la femme se rend, la femme se tend, tandis qu'une volupté qui s'aiguise fuse de son bouton, croît en intensité jusqu'à déborder sur le pubis puis dans le bassin, dans les cuisses, jusqu'à se répandre dans le ventre, gagner les reins et parfois monter à la tête qui se met à tourner.

L'un des intérêts de ce baiser c'est de pouvoir se donner de façon isolée et très coquine, juste pour faire jouir le clitoris, sans projeter d'autres jeux ni un coït. Il ne nécessite pas un déshabillage complet, il suffit de relever la jupe ou de baisser un peu le pantalon puis d'écarter le slip sans même l'enlever. Il ne nécessite pas le confort d'un lit, il suffit d'un siège sur lequel la femme est assise jambes écartées ou même la femme peut rester debout. Il ne nécessite pas l'abri d'une chambre, il peut se pratiquer en tout lieu, y compris dans la nature, dans une voiture, etc.

Mais bien sûr, le baiser peut se donner dans tous les cas de figures : dans les préliminaires, dans les jeux où l'on alterne la stimulation de divers sites successifs, etc.

Le baiser vulvaire ou « cunni »

Offrez des préludes

Messieurs, ne sautez pas d'emblée sur le clitoris. Allez d'abord caresser tout le corps de votre aimée, comme je l'ai déjà suggéré. Allez folâtrer sur l'immense étendue de la peau, visitez-la par monts et par vaux, semez-y des caresses et des baisers. Mettez le corps en fête. Puis, par des échappées vers des sites plus sensibles, mettez-le en effervescence : le sein et son mamelon, les fesses, leur raie et le puits anal, la colline de Vénus et son incisure sont toujours prêts à s'émouvoir.

Alors, lorsque vous aborderez la vallée des merveilles, vous y serez accueillis avec faste.

Pour donner le baiser vulvaire, veillez à prendre une position confortable. Le mieux est que la femme soit couchée sur le dos, cuisses fléchies et que l'homme soit allongé sur le ventre, parallèlement à la femme (et non perpendiculairement), tête-bêche, le visage entre les cuisses de son adorée. Ne combinez pas ici le baiser vulvaire avec la fellation – pratique appelée « 69 ». En effet, la femme qui s'occupe du sexe de l'homme ne peut se concentrer sur son plaisir clitoridien et l'homme, distrait par son plaisir pénien, ne peut se consacrer au baiser clitoridien. Aujourd'hui, c'est la fête de la femme, c'est elle qu'on célèbre.

Une autre posture est fabuleuse, bien qu'incommode : la femme est à cheval, jambes écartées sur l'homme couché, sa vulve ouverte étant à l'aplomb du visage masculin : il lui suffira d'abaisser son bassin pour lui offrir un des cadeaux les plus somptueux qu'une femme puisse faire à son aimé.

Soyez orfèvre

Prenez la première posture, la plus confortable. Voici comment vous pourriez faire : l'homme, reposant sur les coudes placés de part et d'autre des hanches de la femme, a le visage à hauteur du mont-de-vénus. Voilà qu'il penche la tête et pose un long baiser appuyé sur la toison : les crins crissent doucement sous ses lèvres. Le geste est quasi religieux car il aborde ici le sanctuaire de la femme. Les narines plongées dans le pelage, il en hume profondément les senteurs sauvages. Une onde de frissons parcourt son échine. Le désir le partage à la piété. La femme est silencieuse, immobile. Émue, confiante, donnée, elle retient son souffle. Et l'homme de prolonger son long baiser mêlé de murmures de bonheur et d'admiration. La femme sent son souffle chaud et les vibrations de ses murmures, elle tressaille.

Alors, l'homme avance sa tête vers les cuisses encore à demi-fermées : il les pousse de son front mais elles ne s'ouvrent que d'un cran. Aussi, pose-t-il quelques baisers légers sur le haut de la vulve. « S'il te plaît », implore-t-il. Les cuisses s'ouvrent plus largement. L'homme contemple la vulve encore close. Il dépose un baiser

révérencieux sur l'amorce de l'incisure, un bouquet d'arômes exotiques affole son odorat : « Comme tu es belle, comme tu es délicieuse ! »

Maintenant, il frôle de plusieurs doigts duveteux la face interne des cuisses, là où la peau est si douce, si sensible. Son aimée frissonne. Puis, il insinue un doigt dans le sillon entre la cuisse et la vulve et l'y fait glisser lentement. Il en fait autant dans l'autre sillon. Bientôt, d'un doigt recueilli mais de désir impatient, il suit les bords toujours réunis de la fente. C'est humide, c'est chaud. Courbant un peu plus la tête, il pose ses lèvres en plein milieu de la vulve puis les presse avec ferveur. Son impatience grandit d'en voir plus et la femme sent qu'il est au bord de la dévoiler.

Alors, de ses coudes, il écarte fermement les cuisses féminines et de ses mains appliquées de chaque côté de la vulve, il tire vers l'extérieur les grandes lèvres. Un spectacle fabuleux s'offre à son regard émerveillé : sous ses yeux s'étale le delta d'un grand fleuve tropical qui aurait creusé son lit dans une tendre terre ocre. Des franges d'algues pourpres flottent au gré du courant. Dans l'eau qui miroite, il croit voir les éclats d'un battement d'ailes blanches. Dans l'air, traînent des effluves marins. Enivré par le flux garance et ses fragrances, il hallucine. La voix de son aimée le ramène à la réalité : « Est-ce que tu m'aimes ? » Elle a besoin de cette ultime réassurance avant de le laisser entrer dans son dédale secret. « Tu es si belle ! », répond l'homme.

Maintenant, il promène un doigt sur la face interne rebondie des grandes lèvres, impressionné. La pulpe glisse plusieurs fois sur la muqueuse brillante de rosée ; rencontrant la dentelle des nymphes, elle les suit dans un sens puis dans l'autre, puis les soulève et refait le même trajet sous elles. Voilà qu'elle descend dans le fond de la fente et l'explore, étonnée et recueillie. En arrière, elle tombe dans le vestibule vaginal à la température nettement torride ; en avant, elle rencontre le clitoris lisse comme une perle et dont le simple attouchement fait frémir la femme. Les yeux de l'homme n'ont cessé de contempler avidement la fascinante vallée et ses doigts sont émerveillés de ce qu'ils découvrent.

Alors, l'homme courbe plus encore la tête jusqu'à mettre son visage au contact de la vulve. Les arômes infusés par le désir

envahissent ses narines et dans le même élan tout son être. Ses lèvres descendent au fond de la faille – véritable plongée sous-marine – et embrassent au jugé ce qu'elles rencontrent. Puis, sa langue sort de la bouche et se met à lécher ce qu'elle trouve sous elle, qui est onctueux, chaud, salé. Ensuite, elle se déplace vers les rebonds charnus des grandes lèvres, qu'elle suit d'abord d'une pointe légère et chatouillante, puis, de son plat, large et gourmand. Découvrant les nymphes, elle se remet sur sa pointe et redessine leurs dentelles, puis, par jeu les soulève délicatement. Mais, les hauts fonds où elle avait plongé d'emblée l'attirant à nouveau, de toute sa longueur, elle s'enfonce dans le vestibule vaginal, en sonde les profondeurs et se met à les laper. Toujours avide, elle fait une incursion du côté de la commissure postérieure, en arrière du vagin puis revient en avant, effleure le méat urinaire, glisse sur le clitoris sans céder à ses implorations et va taquiner la commissure antérieure à l'aplomb du mont vénusien.

Toutes ces visites rendues, la langue pourrait enfin se consacrer au joyau des joyaux, le clitoris. Mais, les lèvres réclament de faire à leur tour le même parcours.

Alors, où la langue est passée, la bouche va repasser avec un appétit exacerbé. Les lèvres s'appliquent sur le bombement gorgé de suc des grandes lèvres, y appuyant un long baiser gourmand. Les dents s'agacent, elles croqueraient bien cette belle chair. Mais, c'est la bouche tout entière qui, avide, s'empare du fruit ; en un instant, la grande lèvre est aspirée entre langue et palais, sucée, tâtée et même mâchouillée par des dents précautionneuses, dévoration et dévotion. La femme frémit, elle a confiance mais sait-on jamais, l'homme paraît si affamé. Elle frémit aussi de plaisir et de joie : enfin est reconnue l'irrésistible saveur de son sexe.

Tout au long de leurs pérégrinations, langue et lèvres ont pu goûter et déguster de ci de là toute la palette des saveurs du sexe féminin. Quant aux narines, elles n'ont rien perdu de la multitude des arômes qui s'exhalaient.

Enfin, la bouche se dirige vers le clitoris. La langue, nous l'avons vu, est faite pour le clitoris. Commencez par le lécher d'une large langue, avec application et lenteur. Cette caresse flatte tout à la fois le gland, la capuche, la tige et leurs alentours. Puis,

affinez votre langue en n'utilisant plus que la pointe, mais ne la portez pas d'emblée directement sur le gland trop sensible, il ne le supporterait pas. Glissez-la plutôt sur le côté, dans le sillon entre la capuche et les grandes lèvres et faites-la aller et venir de bas en haut et de haut en bas ; faites de même dans le sillon du côté opposé. Vous pourriez aussi faire tourner votre pointe de langue autour du gland, elle décrirait de petits cercles passant dans le sillon droit, puis au-dessus de la capuche, puis dans le sillon gauche, puis sous le gland.

Apprivoisé, le gland peut alors recevoir une caresse directe, à condition que vous assouplissiez votre langue. Alors, vous pourrez titiller la petite sphère, mais avec une finesse infinie. Vous pourrez aussi, de l'extrême pointe de la langue, soulever le capuchon et titiller dessous, mais attention, vous manipulez le détonateur d'une bombe.

Vos lèvres s'impatientent, il leur faut entrer en lice. Déjà, elles happent le bouton, l'aspirent, le sucent, le tètent. C'est un mouvement qu'elles savent faire, un enfant sommeillant en tout homme, mais qu'elles le fassent avec la plus extrême subtilité. Votre amoureuse, éberluée, n'a jamais éprouvé de plaisirs si aigus, si exquis. Cependant, n'insistez pas, ne visez pas encore son orgasme. Continuez d'explorer toutes les possibilités de volupté.

Les amateurs de nano-volupté pourraient être tentés par deux petits points sensibles : ce sont les freins du gland, minces filaments tendus entre la capuche et les grandes nymphes. Réservés à l'extrême pointe de la langue. Rappelez-vous aussi que le gland clitoridien est surmonté d'une tige ; c'est là que vous trouverez d'autres points exquis : les points K. Ils sont situés à la base de la tige, juste au-dessus de la capuche et sont symétriques. Le point T est sur le haut de la tige, sous le pubis. L'inventaire étant fait, vous pouvez jouer à passer d'un point à un autre jusqu'au moment où vous sentirez que votre aimée est prête à décoller. Alors, choisissez l'endroit qui s'est révélé le plus sensible et entreprenez une stimulation qu'il vous faudra conduire jusqu'à l'orgasme.

Le délai peut être court ou très long. Dans ce dernier cas, il vous faut poursuivre sans défaillance votre baiser. Qu'importe l'irritation de la pointe de votre langue, les crampes de votre gorge,

la tension de votre cou. Tenez cinq, dix, vingt minutes ou plus. Et observez la très impérative règle de la constance : une fois trouvé le bon point qui, ici, est d'une précision millimétrique, la bonne pression, le bon mouvement, le bon rythme, ne changez plus rien, n'arrêtez sous aucun prétexte, ne serait-ce qu'une fraction de seconde. Toute rupture d'un des paramètres risquerait de faire retomber l'excitation de votre aimée et il faudrait reprendre la partition à son début. En revanche, quand vous sentirez monter crescendo son plaisir – ses gémissements et ses mouvements croissent, sa respiration s'accélère –, vous pourrez augmenter parallèlement la vitesse de votre stimulation et en renforcer la pression.

Soudain, son corps s'immobilise, sa respiration se suspend, ses chants sont retenus et aussitôt un cri fuse de sa gorge, tandis que son corps se tend ou même s'arc-boute. D'autres s'enchaînent accompagnés de secousses corporelles, au rythme des battements du plaisir. Ne vous laissez pas surprendre par l'explosion, ne cessez pas, pas un instant, votre baiser. Quelles que soient les gesticulations de votre aimée, gardez votre visage entre ses cuisses et votre bouche collée à sa vulve. Le mieux est d'étreindre son bassin de vos bras ; ainsi solidarisée à elle, votre tête peut suivre ses mouvements sans risquer de se détacher du clitoris.

Pour votre aimée, c'est l'heure de l'extase. Pour vous, c'est l'heure de gloire et d'un très grand bonheur : à votre bouche, par la magie de la pointe de votre langue, la femme a jailli dans les étoiles. Si elle est femme fontaine elle vous a inondé de son eau chaude. Alors, sa gratitude est infinie et votre complicité plus grande encore.

Voilà que votre aimée s'apaise, ses cris cessent, son corps retombe, sa respiration haletante se ralentit, vous pouvez arrêter votre baiser. Il le faut même car le clitoris est à vif et ne supporte plus le moindre contact.

Laissez votre aimée se détendre, vous-même reposez-vous, la tête sur son ventre, à la limite de la toison. Votre respiration devient synchrone de la sienne. Cherchez sa main, justement elle vient à la rencontre de la vôtre ; serrez-la. Dans un chuchotement, dites-lui « je t'adore ». Et elle, dans un souffle, vous répondra qu'elle aussi… Et de son autre main, elle vous caressera le visage et la tête.

Après quelque temps, placez à nouveau votre visage entre ses cuisses chéries. Si vous sentez que votre aimée souhaite d'autres bonheurs suprêmes ou mieux, si elle vous le demande, reprenez votre stimulation selon les mêmes modalités réussies. Si elle le désire, vous pourrez lui offrir plusieurs séquences orgasmiques, la femme détient cette extraordinaire capacité.

Des cerises sur le gâteau

Tandis que vous donnez le baiser clitoridien, Messieurs, laissez votre main libre aller caresser le visage de l'aimée ou ses flancs ou ses fesses ou prendre sa main. Et laissez votre paume englober un sein et vos phalanges en taquiner le mamelon. Excellente association, vous le savez. Mais il y a plus : pincer et tirer les tétons entre le pouce et l'index tandis que les lèvres saisissent et tètent le clitoris, constitue une figure érotique surprenante où l'inversion des pôles a de quoi faire monter de plusieurs degrés l'excitation des amoureux.

Bientôt, le désir vous vient d'introduire un ou deux doigts dans le vagin de l'aimée. Ces doigts pourront rester immobiles, ils pourront aussi caresser la muqueuse vaginale, s'y focaliser sur le point G, taquiner le col. Alors, votre aimée hissée à un optimum de volupté, ne tardera pas à être propulsée vers le bonheur suprême. Un autre jour, vos doigts préféreront visiter l'astre anal de cette femme aimée. Y procureront quelques réjouissances qui s'ajouteront au plaisir en cours. Ici comme toujours, soyez en permanence attentif aux réactions et aux indications de votre amoureuse.

Quant à vous, Madame, ne soyez pas plus passive dans cet échange que dans d'autres. Participez, dites précisément ce qui est bien ou moins bien pour vous.

Vaincre les dernières réserves

Ce baiser délicieux est de plus en plus pratiqué comme le montrent diverses enquêtes, dont celle de l'Inserm parue en 2008. Celles et ceux qui se retiennent encore avancent des raisons sous lesquelles, en réalité, on trouve toute sorte de peur.

Côté femmes

↪ La peur de commettre un péché

Certaines femmes sont encore inhibées par leur éducation religieuse – chrétienne – qui a inscrit la honte sur le sexe de la femme. Au départ de cette légende du « péché originel » dont on fit un « péché de chair », la femme maudite tentatrice, en offrant le fruit défendu de son sexe, se rendit coupable des malheurs de l'Humanité. Oui, honte à son sexe ! Vraisemblablement beaucoup de femmes traînent dans leur inconscient collectif des traces de cet anathème. À vrai dire les clercs de l'Église qui ont été à la base de ces concepts misogynes et de cette condamnation ont agi non en religieux mais en hommes atteints de « mâle-peur », c'est-à-dire de cette peur viscérale et métaphysique que les mâles ont de la femme depuis les débuts du patriarcat. Culpabiliser la femme c'est l'anéantir et donc la rendre inoffensive.

↪ La peur de l'état physique de son sexe

Peur que son sexe soit laid, sale, malodorant, mauvais au goût, ou soit perçu ainsi par l'homme. Ce qui est le cas des civilisations misogynes, c'est-à-dire les plus atteintes de « mâle-peur », et en particulier de la Grèce Antique, phallocratie fondatrice de l'Occident. La répulsion des Grecs pour le sexe de la femme est attestée dans de nombreux écrits et confirmée par le fait que, au cours des siècles, leur statuaire n'a jamais figuré la pilosité pubienne, ni la fente vulvaire, même pas son incisure supérieure. Ce que peut ressentir un homme actuel à propos du sexe de la femme, et donc la femme elle-même, est une séquelle du passé. Il est temps d'opposer à ces préjugés la vérité.

J'ai toujours peur d'être sale ou pas correctement épilée, bref, de dégoûter mon copain.

- *Sexe laid ?* Il est au contraire d'une grande beauté : voyez ce qu'en ont dit durant des millénaires les civilisations orientales qui l'ont comparé aux plus beaux fruits, aux plus belles fleurs. Voyez aussi ce que les poètes ont écrit. Voyez comment j'en ai parlé dans *Le traité des caresses*, *La caresse de Vénus*, etc. C'est pourquoi, l'homme qui

découvre ce chef-d'œuvre ne doit pas se retenir de s'extasier et de complimenter la femme. Et c'est pourquoi celle-ci doit être fière de détenir un tel trésor.

- *Sexe sale ?* Naturellement, l'endroit est parfaitement sain et aseptique, sauf infections exceptionnelles dans une vie. Il s'y trouve quelques germes saprophytes, c'est-à-dire utiles, chargés justement d'entretenir sa propreté spontanée. Quant aux règles, elles ne sont que de petites hémorragies naturelles ; en soi le sang n'est ni sale, ni septique (sauf infection exceptionnelle). Si on n'aime pas, on laisse passer.
- *Sexe malodorant ?* Naturellement, le sexe féminin émet des molécules odoriférantes à effet aphrodisiaque qu'on appelle « les messagers du désir ». Leur parfum est particulièrement envoûtant. Mais il est vrai que vulves et vagins sont des milieux clos et chauds où les substances et les sécrétions peuvent stagner et se dégrader en l'absence de toilette. La négligence alors produit des odeurs qui peuvent être désagréables, voire répulsives. C'est pourquoi d'antan, les nones ne se lavaient pas afin que leurs effluves dissuadent les mâles de pécher. Mais l'excès d'hygiène ne vaut guère mieux : trop de toilette, trop de déodorant enlèvent les magiques arômes naturels. Ce qu'il faut c'est le juste milieu : entre négligence (pas de soins depuis 48 heures) et excès (une douche juste avant). C'est dire que la toilette intime doit se situer quelques heures avant la rencontre, de façon à ce que les merveilleuses phéromones aient le temps d'embaumer les lieux. C'est pourquoi les odeurs agréables et efficaces sont celles du soir (les arômes ont pu s'alambiquer durant le jour) et celles du petit matin (les arômes ont pu infuser toute la nuit). Ici aussi, reportez-vous à mes nombreuses descriptions des fragrances de la femme. Reste à l'homme à complimenter la femme pour les délices de ses arômes et l'ivresse qu'ils lui procurent.
- *Sexe au goût mauvais ?* Bien au contraire le goût est bon ou plutôt les goûts car il en est de plusieurs sortes selon les points. Le vagin, par exemple, a une bonne saveur

de yogourt bulgare due à la présence de lactobacilles, le bacille même avec lesquels sont fabriqués ces mets. Bien entendu pour apprécier, il faut que la vulve soit propre.

Quelques confidences de femme confirmeront mes propos :

- « Je n'accepte de cunni et ne jouis que si l'homme dit que mon sexe est beau, que je sens bon et que j'ai un bon goût. »
- « Pour moi, le cunni c'est la meilleure façon de jouir et d'atteindre l'orgasme, je me rattrape comme ça, mon homme, il aime ça. »

Côté hommes

Autrefois, les hommes avaient de multiples réticences, celles inspirées par les religions patriarcales et le machisme et aussi, il faut le dire, par le manque d'hygiène de beaucoup de femmes. Maintenant, 25 % des hommes se régalent à donner ce baiser. Les hommes nouveaux font du cunni une véritable adoration du sexe de la femme, creux féminissime habituellement si secret et ici offert jusqu'au plus intime. Et ils en parlent avec enthousiasme : « Le dessin de son sexe, toutes ces dentelles, ces failles et ces bombements, ces boutons, ces pertuis, ça me fascine, c'est beau et c'est parfumé. Quel bonheur de les lécher et de les sucer. Et quand la femme soudain jouit, il n'y a rien de plus bouleversant. »

Pour la femme qui offre sans limite le cœur de son être intime, pour l'homme qui place son visage en ce lieu, le baiser vulvaire a une profonde valeur symbolique. Par son offrande, la femme témoigne de sa totale confiance en l'homme élu, à ce qu'il a dans la tête – ses pensées, ses intentions, ses appréciations. Elle lui donne la plus haute preuve de l'estime et de l'amour qu'elle a pour lui. Par sa façon d'être, l'homme montrera à la femme qu'il l'aime totalement, qu'il aime sa féminité jusqu'à ses profondeurs, qu'il les trouve belles et bonnes. Du coup, la femme les trouvera également belles et bonnes et achèvera de se réconcilier avec son sexe.

12

LES SPLENDEURS VAGINALES

Le vagin est la partie du corps de la femme la plus convoitée par l'homme ; il passe sa vie dans le désir et le projet d'y introduire ce qu'il a de plus précieux, sa verge. C'est aussi la partie la plus méconnue de lui, il croit qu'il s'agit d'un simple fourreau duquel, par un simpliste va-et-vient, il obtiendra du plaisir et en procurera à sa partenaire. La femme elle-même, bien que propriétaire, n'en sait guère plus sur son vagin.

Et pourtant, c'est un organe admirable par sa morphologie, ses sensibilités, ses réactions, sa complexité ! De le connaître mieux peut accroître le plaisir de chacun et le varier.

Structure du vagin

Le vagin a bien la constitution d'un fourreau, il est fait au centre d'une cavité et au pourtour d'une gaine. Mais cette gaine est un tissu vivant et complexe : elle est composée de trois couches concentriques. L'une, profonde, est faite de fibres musculaires, circulaires et longitudinales ; la deuxième, intermédiaire, est faite de tissus érectiles, dont nous savons qu'ils sont des éponges vasculaires capables de se gorger de sang ; et la troisième, en surface, faite d'une muqueuse. Le manchon musculaire va permettre au vagin de se resserrer ou de se dilater, faisant de la cavité vaginale

quelque chose de vivant, ayant sa propre vie. Le manchon érectile va permettre au vagin d'entrer en turgescence, sorte d'« érection interne », dont le volume n'a rien à envier à celui de l'homme. Quant à la muqueuse, elle porte une multitude de « points » ou « zones » érotiques.

La sensibilité du vagin est de deux sortes

La sensibilité interne ou intéroceptive

C'est celle des deux gaines les plus profondes : la musculeuse et la vasculaire. La sensibilité de la gaine musculeuse perçoit les contractions et les relâchements des fibres musculaires lisses, activités qui sont sources de sensations agréables. La sensibilité de la gaine érectile perçoit leur engorgement qui en soi est voluptueux.

La sensibilité externe ou extéroceptive

C'est celle de la troisième gaine c'est-à-dire du revêtement muqueux. Elle porte en surface des corpuscules, les uns sensibles aux contacts, les autres au chaud, ou au froid ou à la douleur. Certes, les corpuscules ne sont pas nombreux, mais ce n'est pas une raison pour affirmer que le vagin est insensible comme on l'a longtemps prétendu. Il est vrai que son exquise sensibilité, le vagin ne la révèle qu'après une longue mise en condition faite d'excitations diverses : caresse de toute la peau de l'aimée, stimulation du clitoris, et enfin excitation directe du vagin (par caresse digitale ou action du pénis). Il est vrai aussi que le vagin ne possède pas de corpuscules de volupté de Krause : c'est le privilège des glands (du pénis, du clitoris). En revanche, les corpuscules sensibles et les tissus érectiles s'y concentrent en certains points particulièrement érogènes qui seront décrits ultérieurement. Les points G, A, C, P.

Comment naît le plaisir

C'est la combinaison de trois sortes de sensations qui déclenche l'orgasme.

Le contact

C'est le frottement du pénis, de son gland précisément sur la muqueuse vaginale. Le gland s'y prête admirablement car il est à la fois ferme et doux comme du velours ; de plus sa base est renflée et saillante – « la couronne ». Cette saillie circulaire correspond aux stries de la muqueuse vaginale ; ainsi le rebord mâle cascade sur les replis femelles pour le plus grand bonheur des amoureux. Ce type d'excitation relève de la sensibilité extéroceptive.

Faute de pénis ou par jeu ou pour s'entraîner, le vagin peut être contacté par d'autres auteurs :

- **Les doigts :** un ou deux suffisent ici pour réaliser la caresse, ceux de la dame elle-même qui se masturbe ou ceux de l'homme.
- **Un objet :** manches de couverts, bougies, légumes ou fruits peniformes.
- **Un accessoire érotique** (vibro, gode) : manié par la dame elle-même ou son troubadour. Bien entendu les doigts sont les plus aptes à cibler les « points » érotiques.

La réplétion

C'est le « comblement » de la cavité vaginale par le pénis. Ce qui compte ici, c'est plus le diamètre de l'organe mâle que sa longueur. Ce diamètre provoque une dilatation de la cavité vaginale et donc une distension des gaines musculeuses et vasculaires, et par conséquent une sollicitation des capteurs sensitifs des fibres musculaires lisses et des vaisseaux. Ce type d'excitation concerne la sensibilité intéroceptive. Ce sont les femmes au vagin éveillé qui sont les plus sensibles à la réplétion.

Pour obtenir une réplétion avec les doigts – ceux de la femme elle-même ou ceux de son amoureux – il faut associer plusieurs doigts, voire mettre le poing. De même les objets et les jouets doivent avoir un certain volume.

Le heurt des parois vaginales

C'est la percussion du vagin par le pénis, particulièrement efficace si elle atteint un des points érotiques ou le fond de la cavité vaginale

où se trouvent le col et les culs-de-sac vaginaux. Spontanément le gland va buter dans le cul-de-sac postérieur, particulièrement sensible (Point C).

De cette description ne concluez pas qu'il faut à l'homme un pénis spécialement long pour régaler madame car la nature a fait le vagin plus court que la verge : le col est à 6 cm de l'entrée vaginale, le cul-de-sac postérieur à 8 cm ; même si on ajoute un allongement du vagin de 2 cm par excitation, il reste encore de la marge pour la quasi-totalité des pénis (longueur moyenne en érection : entre 13 et 15 cm).

Faut-il l'avoir gros ? Ce qui importe c'est la « congruence » c'est-à-dire l'ajustement au plus près entre le pénis et la cavité vaginale, ce que vous pouvez réaliser de deux façons :

- en prolongeant la durée des préliminaires puis du coït : la turgescence du pénis et du vagin fera alors gonfler au maximum l'un et l'autre et les fera entrer en coalescence ;
- en demandant à la femme de travailler sur les muscles qui entourent le bas vagin – les fameux pubo-coccygiens – de manière à les resserrer autour de la verge.

Sachez enfin, Monsieur, qu'il vous faut apprendre à « viser » afin de contacter ou heurter les différents points érotiques : il faut pour cela varier l'angle de pénétration de votre pénis et sa profondeur tout en visualisant la situation de ces points. Quant à madame, c'est en bougeant et orientant son bassin de différentes façons qu'elle pourra présenter au gland ami les diverses facettes de sa précieuse caverne.

En plus du vagin, la réception du pénis par la femme met en jeu tout son pelvis et son abdomen : sont ébranlés la vessie, l'urètre, le rectum, l'utérus, les ovaires, les trompes, tous organes pourvus d'une viscéro-sensibilité et donc sources de sensations qui contribuent aux plaisirs propres à la femme, lui donnent cette impression de profondeur et d'extension, en un mot de totalité. La femme fait l'amour avec tout son ventre.

La vie du vagin

Excité par les caresses diverses prodiguées à la femme, que ce soit au niveau de sa peau, de son clitoris, ou de la cavité vaginale elle-même – par doigt, par pénis ou par jouet – le vagin réagit activement et de plusieurs façons.

L'intumescence

Les tissus érectiles qui forment la deuxième gaine autour de la cavité vaginale se gorgent de sang. Le vagin devient une sorte de pénis creux aussi volumineux que celui-ci. Si le désir crée bien la turgescence, celle-ci crée en retour un désir plus grand : de même que l'homme se réjouit et se sent plein de vie et d'appétit en percevant sa verge tendue de sang, la femme exulte et se sent vivante et affamée en percevant son vagin pulsant de sang.

En plus, l'intumescence de la femme persiste longtemps – trente minutes au moins – après l'orgasme, alors que l'homme entre aussitôt dans la phase réfractaire et perd sa turgescence en quelques minutes. C'est pourquoi la femme reste en désir et peut renouveler ses orgasmes si elle le veut. Virtuellement elle n'a pas de limite. Ce qui ne veut pas dire qu'elle est insatiable ou prête à réaliser des performances parce que c'est dans l'air du temps. La plupart des femmes s'affirment parfaitement heureuses avec deux ou trois orgasmes. Beaucoup se déclarent comblées avec un seul. C'est que joue ici la qualité de l'orgasme.

La lubrification

La paroi vaginale est généreuse, nous le savons ; elle pleure de joie pour un baiser donné, pour un téton effleuré, pour un clitoris taquiné. Alors quand c'est à elle que la caresse s'adresse, elle redouble d'abondance.

La transformation de la cavité vaginale

Il en existe deux sortes.

- Les modifications de la première sorte se rencontrent dans les stimulations de la partie basse du vagin (entrée, point G). Elles sont semblables à celles que provoque

l'excitation du clitoris : un resserrement du tiers inférieur, une ballonisation des deux tiers supérieurs (image de montgolfière) et ascension de l'utérus.

- Les modifications de la seconde sorte sont spécifiques des stimulations du fond du vagin (point A, col de l'utérus, culs-de-sac vaginaux). Ici, c'est l'inverse qui se produit : le bas du vagin s'ouvre, le haut se resserre, la cavité prend une forme de A. La femme sent très bien le resserrement du haut vagin sous forme d'une poussée vers le bas. L'homme s'en aperçoit car ses propres doigts en mission dans le fond de la cavité ou le gode qu'il y promène ont tendance à être chassés.

D'autres segments du tractus sexuels réagissent.

- **L'utérus** – corps et col – : il descend de quelques centimètres dans le vagin et se contracte de façon rythmique.
- **Les muscles du périnée** (spécialement le pubo-coccygien) : ils se contractent de façon cadencée au moment de l'orgasme, comme ils le font pour l'orgasme clitoridien.

OÙ L'ON REPARLE DE LA BELLE AU BOIS DORMANT ET DE SON ÉVEIL

Si richement structuré pour jouir, le vagin devrait exulter à la moindre visite d'un pénis, d'un doigt ou d'un jouet. Hélas non ! Nous avons déjà expliqué pourquoi dans le chapitre « La première fois » : le vagin – particulièrement celui de l'adolescente – est « la Belle au bois dormant ». Nous avons également déjà exposé deux méthodes pour l'éveiller : le « Prince charmant », méthode aléatoire, et la masturbation par jouets érotiques. Maintenant nous allons envisager de façon exhaustive toutes les « techniques » d'éveil – ou érotisation – du vagin.

Il s'agit de sensibiliser la muqueuse vaginale, de mettre en route les circuits neurologiques et les arcs réflexes du système érotique et de les « entraîner ».

L'érotisation du vagin sera réalisée tantôt par la femme seule, par autocaresse, tantôt en coopération avec son homme qu'elle guidera.

L'érotisation du vagin par la femme elle-même

C'est par autostimulation du clitoris ou du vagin que la femme éveille sa sexualité. Kinsley l'avait montré, Masters et Johnson ont précisé : « 94 % des femmes qui ne se masturbent pas, n'ont pas d'orgasmes vaginaux. » Shere Hite confirmait : « Le pourcentage de femmes qui n'ont jamais eu d'orgasme est cinq fois plus élevé chez celles qui ne se sont jamais masturbées que chez les autres. »

L'érotisation de son sexe, la femme doit le faire en amont de la création du couple. Et elle seule peut effectuer ce travail de découverte, de lecture et d'apprentissage de son corps. Une femme ne peut arriver au couple les mains vides, sinon il faudra au duo des années de tâtonnements, de « rattrapage » pour changer à l'unisson. À 30 ans, il y a encore plus de 70 % de femmes qui ne connaissent pas l'orgasme coïtal. Le plus souvent, la maturité sexuelle de la femme s'accomplit entre 30 et 40 ans. C'est l'aboutissement d'un long chemin d'éveil qui dure cinq, dix, quinze ans, voire plus. Il appartient à la femme d'accélérer cette maturité.

C'est dès la grande adolescence qu'il faut commencer. La meilleure façon pour une jeune fille d'épanouir sa sexualité est de se charger elle-même de l'éveil et de l'érotisation de son vagin bien avant le premier coït, et de continuer son « entraînement », même si elle a un partenaire, jusqu'à sa complète révélation : la survenue d'un orgasme au cours de l'union sexuelle.

↪ Par stimulation clitoridienne

Toute stimulation clitoridienne provoque des réactions dans le vagin : une lubrification de la muqueuse vaginale, une turgescence des tissus érectiles périvaginaux, un aiguisement de la sensibilité. Elle y éveille aussi diverses sensations : chaleur, pulsations, impression d'appel, etc. Quand survient l'orgasme clitoridien, des sensations plus intenses envahissent le vagin. À la longue, va s'instaurer une conscience du vagin : la femme va avoir la

révélation de l'existence subjective de son creux. Cette conscience sera particulièrement nette quand va apparaître le désir vaginal qu'elle ressentira comme un besoin d'être comblée.

La stimulation clitoridienne couronnée par l'orgasme clitoridien va donner à la femme l'expérience de l'orgasme et donc une référence pour ses autres recherches. Elle va aussi lui révéler sa capacité orgasmique. Au total, il n'est pas excessif de dire que le clitoris est le révélateur de la sensibilité sexuelle de la femme, y compris de celle de son vagin. L'autocaresse est une étape essentielle dans la découverte et l'épanouissement du plaisir.

↪ Par stimulation directe du vagin

Elle consiste pour la femme à solliciter son creux vaginal par l'introduction de ses doigts ou d'objets divers. D'antan, l'adolescente s'adonnait peu à cette pratique, la femme adulte guère plus. Actuellement, la proportion a crû depuis la vogue des « jouets érotiques ». L'autocaresse vaginale est bien la meilleure façon de découvrir la configuration de son sexe et ses zones sensibles et d'en aiguiser la sensibilité.

Femmes, n'hésitez pas à explorer votre intimité, que vos doigts reconnaissent l'entrée, qu'ils s'enfoncent dans le canal, qu'ils en sentent bien les plis, qu'ils contactent au fond le col de l'utérus – un petit cylindre de 20 mm de haut – et tout le tour : les culs-de-sac. Il n'est pas toujours possible pour la femme d'atteindre le fond de son vagin, même en se tordant le poignet. Qu'elle fasse ce qu'elle peut !

Maintenant, que vous connaissez votre « intérieur », c'est le moment d'éveiller sa volupté. Sa sensibilité au contact et sa sensibilité à la distension.

Stimuler la sensibilité au contact se réalise en introduisant un ou deux doigts ou un objet. Stimuler la sensibilité à la distension se réalise avec plusieurs doigts ou, de préférence, avec un objet. Les objets utilisés doivent avoir une forme et une dimension conformes au canal vaginal. Il peut s'agir de fruits, de légumes, d'objets usuels. Ou, de plus en plus souvent, d'objets spécialisés (olisbos, vibromasseur, godemiché). Cette sensibilité à la réplétion ne se révèle qu'après une longue pratique.

Quel que soit « l'exercice », il doit être précédé de caresses de toute la peau et du clitoris afin d'émoustiller le vagin et d'y créer la fameuse faim vaginale.

↪ Par stimulation clitoridienne associée à une stimulation vaginale

Tandis que la femme sollicite son clitoris, par ses doigts ou un objet, elle introduit dans son vagin ses doigts ou un objet aussi, qu'elle laissera immobile ou fera bouger. Le but est d'obtenir un orgasme clitoridien alors que le vagin est stimulé : ainsi se crée un conditionnement entre plaisir orgasmique et vagin. Je conseille à la femme d'imaginer que c'est le pénis qui est en elle.

L'érotisation du vagin par l'homme

↪ Avec les doigts

Ici je m'adresse à l'homme : vous devez, viser à satisfaire et la sensibilité de contact du vagin et sa sensibilité de distension. Pour la sensibilité de contact, vous pouvez vous servir de votre main ou bien d'un objet. De votre main, le doigt le plus apte est le médius ; vous pourriez y associer l'index ou l'annulaire. Demandez-leur de pratiquer avec tendresse une friction en va-et-vient, de bas en haut et réciproquement. Ou bien d'effectuer affectueusement des mouvements circulaires suivant l'arrondi des parois. Dans les deux cas, les doigts restent allongés. Ils pourraient également offrir des pressions ponctuelles du bout de la pulpe en pliant la troisième phalange.

Maintenant, mission plus délicate, demandez à vos doigts de rendre visite au fond du vagin, c'est-à-dire au col et aux culs-de-sac vaginaux qui l'entourent, offrant alors à votre aimée la plus merveilleuse caresse qui soit : masser doucement mais fermement le col et les culs-de-sac en tournant dans le sillon autour de ce col, ce qui ébranlera aussi quelque peu le corps utérin. Il émanera de votre aimée, de sa bouche, de tout son corps, de telles expressions de jouissance profonde que vous en serez bouleversé. De cette béatitude à l'orgasme le pas peut être vite franchi.

Le pouce peut également se charger de stimuler le vagin. La femme étant allongée sur le dos, le pouce, pulpe en arrière, caresse

la face postérieure du vagin, les grands doigts taquinant l'anus. Cette caresse peut être couplée avec un baiser clitoridien. Ou bien, la femme étant couchée sur le ventre, le pouce, pulpe en avant, caresse la face antérieure du vagin, les grands doigts taquinant cette fois le clitoris. L'imagination ne manque point à celui qui aime.

Quelle que soit la figure, les doigts caresseront globalement l'intérieur, ou bien ils se focaliseront sur un point érogène précis (le point G, le point P, le point C, etc.).

↪ Avec un objet ou un jouet

En choisissant des volumes importants, c'est la sensibilité de distension qui est visée.

↪ Avec le pénis lui-même

Et si on confiait l'érotisation du vagin à votre pénis ? C'est ce que l'on fait couramment, me dites-vous, et l'apprentissage est long. Mais, moi, je veux vous parler d'une façon intelligente de faire l'amour, qui assure une érotisation parfaite, rapide et agréable.

Premièrement, il faut que le coït dure longtemps, vingt minutes au minimum, jusqu'à une heure et plus. Il est donc nécessaire que l'homme possède bien l'art de la maîtrise de l'éjaculation (voir deuxième partie, chapitre 18).

Deuxièmement, il faut que le coït soit réalisé comme une « caresse intérieure », c'est-à-dire comme un jeu raffiné où le vagin et la verge se joignent majestueusement (voir deuxième partie, chapitre 18).

Troisièmement, il faut choisir des positions où la femme pourra le mieux prendre conscience d'être habitée par le pénis : la position d'Andromaque et celle de la lionne (appelée aussi levrette) sont les plus favorables.

Comme avant toute caresse vaginale, commencez par caresser tout le corps puis le clitoris. C'est celui-ci qui ouvre l'appétit des profondeurs. Et n'oubliez pas, Messieurs, d'associer à la stimulation du vagin une stimulation du clitoris : il s'agit de créer un conditionnement vaginal, autrement dit de greffer le plaisir du clitoris sur le vagin, car la jouissance, le clitoris la fournit à tous

les coups. L'homme alors aura en charge et le vagin (il a un doigt, un jouet ou son pénis dans celui-ci) et le clitoris (il a un doigt ou un jouet ou sa bouche sur le bouton). Mais le mâle peut se sentir débordé à être partout : qu'il demande à sa partenaire de s'occuper elle-même de son clitoris ou qu'il recourt à un gode combiné, c'est-à-dire muni d'un appendice qui joue sur le clitoris (voir site « piment rose »).

Pour ces dernières initiations, la position qui assure un conditionnement parfait est la position d'Andromaque : la femme à cheval, jambes écartées, le pénis en elle, l'homme couché sur le dos. Ici, la femme peut aisément caresser son clitoris et bouger librement, afin de diriger elle-même ses mouvements, leur amplitude, leur direction, leur tempo, et leurs suspensions éventuelles. Elle s'applique à bien sentir la verge, elle vise à la placer aux bons endroits, plus ou moins profondément, plus ou moins antérieurement ou postérieurement pour toucher toutes les facettes du fourreau. Bref, elle cherche à obtenir le maximum de plaisir. L'homme peut également se charger du clitoris, mais moins aisément. Bien entendu, cette chorégraphie suppose que l'homme contrôle parfaitement son réflexe éjaculatoire, puisque c'est la femme qui conduit le bal.

La position de la lionne (ou levrette) permet elle aussi une caresse aisée du clitoris par la femme et un peu moins aisée pour l'homme, tandis que le pénis impacte des « plots » particulièrement érogènes tels le point G, en avant, et le point C, dans le cul-de-sac postérieur.

Et la belle s'éveilla

Au fil du temps, l'apprentissage aidant, les expériences s'additionnant, le vagin s'éveille. De trou sourd et muet, il se fait cavité vivante et voluptueuse ; la femme accède à la conscience de son vagin, conscience qui s'éprouve de façon aiguë en deux circonstances : le désir et le plaisir.

Le désir vaginal

C'est une sensation que la femme perçoit dans le centre de son bassin et plus précisément dans son creux. Cette sensation peut prendre la forme de tension, de battements, voire de lancinements, accompagnés d'une impression de chaleur ; ceci correspond à l'intumescence, c'est-à-dire à l'engorgement pulsatil des tissus érectiles par un sang bouillant. Cette sensation peut aussi prendre la forme d'une impression de vide qui appelle à être comblé, ce qui s'explique par la dilatation en montgolfière du vagin. Le désir peut aussi être perçu sous la forme d'une fringale. Au total, l'envie de faire l'amour est bien rapportée au vagin.

Le désir vaginal est tantôt léger tantôt impérieux. Léger, le désir est joyeux, il donne des ailes. Impérieux, il peut être agréable si la perspective de le satisfaire approche, pénible si la perspective est lointaine ou pire inexistante.

Le corps tout entier participe au désir : il se creuse et aspire à être enveloppé. Bientôt le désir culminant, la femme réclame la pénétration, c'est le fameux « prends-moi ! ».

La jouissance vaginale

La femme prend progressivement conscience de la voluptuosité de son vagin. Les agréments qu'il procure vont croissants : des orgasmes balbutiants apparaissent – des pointes de plaisir suivies d'une bonne détente – et, un beau jour, au cours d'un coït, le grand orgasme la surprend suivi d'une formidable béatitude. C'est plus qu'une révélation, c'est une révolution. C'est l'événement le plus important de la carrière érotique d'une femme, celui qui la fait accéder à la majorité sexuelle.

Bientôt, elle pourra répéter l'orgasme deux, quatre, six fois, etc., si son partenaire sait prolonger le coït par le contrôle de son éjaculation. Elle s'apercevra que plus elle a d'orgasmes, plus ils sont forts. Enfin, la femme complètement éveillée jouira de son vagin avec la même aisance et la même rapidité que l'homme de sa verge. C'est le fruit de sa persévérance.

Faute d'un « travail » d'érotisation, l'orgasme vaginal ne pourrait survenir que cinq, dix ou quinze ans après la première relation sexuelle, comme je l'ai déjà écrit précédemment ou jamais puisque seules trois femmes sur dix accèdent au plaisir majeur.

Nota bene

Les hommes devraient mieux connaître les dimensions psychiques du fait d'être pénétrée par quelqu'un. Ils possèdent un appendice qui, même s'ils s'y investissent jusqu'à prendre la partie pour le tout, est extérieur, en surface. Le sexe de la femme est, lui, intérieur, profond, dans le ventre, viscère au milieu des viscères – utérus, trompes, vessie, rectum, côlon –, lesquels sont ébranlés par l'effraction amoureuse ; il n'est jusqu'à l'intestin et le cœur qui ne sentent les répercussions de ce séisme. Ce qui provoque non seulement d'étranges sensations internes mais produit l'impression d'être envahie, possédée ou, à l'inverse, de se donner vraiment et jusqu'aux tripes, jusqu'à l'os. Et plus encore : d'aller fondre ses chairs dans les chairs de l'autre, en un mot, de fusionner réellement. D'où la tonalité bouleversante du plaisir de la femme, d'où aussi ses larmes au décours de l'orgasme, qui sont autant d'émotion profonde que de joie.

Non ce n'est pas une mince affaire que de mettre quelqu'un en son centre. On n'a pas envie d'y mettre n'importe qui. Pour en jouir parfaitement il faut y accueillir quelqu'un pour qui on a au moins de l'estime, au mieux de l'amour. On sait bien que le plaisir est sinon plus fort, en tout cas plus comblant quand l'amour est là. Inversement quand la femme subit une intrusion c'est de la douleur physique et de la souffrance morale qu'elle ressent.

13

LES PLAISIRS VAGINAUX

Voilà le vagin éveillé, à vous de le faire chanter. Si vous êtes une femme, vous pouvez y parvenir par la masturbation (voir le chapitre 7 de la première partie) à l'aide de godemiché dont le volume important et les vibrations sont irrésistibles. Si vous êtes un homme vous pouvez y arriver de deux façons : soit en y introduisant votre pénis avec virtuosité, ce que nous développerons dans le chapitre 18 consacré à l'union des sexes, soit en caressant l'intérieur du vagin avec vos doigts, ce que nous décrivons aussitôt.

La caresse vaginale

C'est tout un art que peu d'hommes connaissent et dont les femmes raffolent quand elles le découvrent car il leur apporte des sensations inédites et des plaisirs extraordinaires.

Cette caresse peut porter sur la totalité de la cavité vaginale ou bien se centrer sur des points érogènes.

Caresse de la totalité du vagin

L'homme partenaire pratiquera la stimulation du vagin à l'aide de ses doigts ou d'un objet.

Les doigts – médius, index, annulaire –, l'un ou l'autre, ou deux ou trois associés, caressent globalement les parois de la

cavité vaginale, ils effectuent des mouvements de va-et-vient, imitant le pénis dans ses déplacements. Ils produisent des frottements de la paroi vaginale (excitation par contact) et aussi une certaine distension (excitation par réplétion), encore faut-il, pour qu'il y ait distension, réunir plusieurs doigts. Le pouce seul, bien qu'un peu gauche, est plus large et plus pressant et donc bien efficace. Notez qu'un pouce introduit pulpe en arrière se fait fort de combler d'aise la paroi postérieure du vagin et son cul-de-sac postérieur.

Que penser de la caresse du vagin avec la langue ? Reine du plaisir en tout autre lieu, la langue ici ne peut pas grand-chose : trop courte pour aller plus loin que l'orifice d'entrée, elle ne peut qu'offrir des mignardises à une zone qui attend des mets autrement plus consistants. Toutefois, la femme n'y est pas indifférente, le geste est troublant, gourmet et adorateur.

Les doigts du partenaire peuvent être remplacés par des objets, ceux-là même dont la femme se sert pour elle-même. On utilisera de préférence les objets spécialisés : les godemichés. Les plus gros sont destinés à stimuler le vagin par frottement et distension, les plus fins s'attachant à peaufiner des caresses sur des points précis. À faire avec raffinement, subtilité, patience.

Dites-vous bien que le but de toutes ces actions généreuses est aussi ludique. Il ne s'agit pas seulement de procurer un orgasme mais aussi d'offrir du plaisir, un plaisir de chaque instant, à déguster sans modération dans l'ici et maintenant. Ainsi la femme qui n'est pas encore éveillée ou la femme qui n'y arrive pas ce jour-là est heureuse quand même.

À la caresse vaginale, il est toujours bon d'associer une gamme de stimulations variées qui renforcent le plaisir central. Taquiner le clitoris, l'anus ou les mamelons de l'autre main ou de la langue est une idée géniale, comme de pincer, griffer, lécher, sucer, mordiller tout endroit du corps quelque peu sensible. On peut aussi envisager que c'est la femme elle-même qui va s'occuper des autres sites, après tout se stimuler l'anus ou le bouton elle sait faire.

Pour tous ces joyeux « exercices » la femme est classiquement couchée sur le dos mais pourquoi ne se mettrait-elle pas sur le ventre les jambes légèrement écartées ? Les doigts et les objets

s'y introduiraient tout aussi bien avec l'aide d'une bonne lubrification. Les accompagnements sur les autres sites (clitoris, anus, mamelon) pourraient également se prodiguer grâce à l'autre main ou à la langue. Par exemple si une main de l'amant réjouit le vagin, l'autre peut fort bien réjouir l'anus qui, ici, est au premier plan entre les deux splendeurs fessières. Un amant habile et spécialement gourmet pourrait même d'une seule main gâter et le vagin et l'astre anal : son pouce introduit pulpe vers l'arrière flatterait la paroi postérieure du vagin tandis que son index bien mouillé de salive ou de pommade s'introduirait pulpe en avant dans le canal anal, très lentement et après les flatteries d'usage au pas de la porte. Alors la pulpe de chaque doigt sentirait la présence du doigt en face de lui, avec juste entre eux la paroi qui sépare vagin et anus, paroi qu'ils pourraient palper comme on le fait d'une étoffe précieuse, le pouce bougeant plus que l'index. Faite avec respect et subtilité cette caresse impressionnera fortement l'aimée.

On pourrait aussi introduire le pouce dans le vagin mais cette fois pulpe en avant et œuvrant sur la paroi antérieure et envoyer l'index ou le majeur vers l'avant en direction du clitoris avec mission d'en taquiner le gland. À moins que ce soit la femme elle-même qui se charge de son bouton.

Caresse point par point

La cavité vaginale comprend des points plus particulièrement érogènes : ce sont les points G (voir chapitre suivant), A, C, P. les capteurs sensitifs y sont plus nombreux et les tissus érectiles présents souvent. J'appelle « constellation vaginale » l'ensemble de ces points.

Avant de se lancer dans l'exploration voluptueuse de la constellation vaginale, il faut gratifier le corps tout entier de moult caresses, on ne le répétera jamais assez. Il s'agit d'élever le niveau d'excitation, d'instaurer un état d'abandon, et d'éveiller les zones sexuelles. Sachons être lents. N'oublions pas le visage, les cheveux, les pieds. Incorporons à ces délices quelques baisers lents également, goûteux, savoureux ; pimentons-les de douces succions de la langue amie. Jouons. Soyons à ce que nous faisons, ici et maintenant, sans penser au but.

Peu à peu, on se focalisera sur les zones les plus érogènes – les mamelons, le clitoris. La stimulation clitoridienne – pas forcément jusqu'à l'orgasme – est indispensable car elle provoque la dilatation en montgolfière des deux tiers supérieurs du vagin donc des culs-de-sac vaginaux.

Pour stimuler un point il faut plus que jamais s'appliquer. Les frottements seront un peu appuyés, comme un massage, les pulpes se déplaceront en va-et-vient ou en petits cercles ; elles pourront aussi masser sur place avec la première phalange repliée. À vrai dire, laissez votre instinct et votre intuition sentir ce qui est bon pour la femme et que détectent vos doigts ; il faut en quelque sorte mettre sa conscience dans la pulpe digitale : celle-ci alors sent les plus fins détails de la muqueuse, ses reliefs, sa chaleur, sa sensibilité, son magnétisme ; elle sent ce que ressent cette muqueuse et elle sent au-delà de celle-ci la femme entière avant même qu'elle ait pu avoir une réaction perceptible. Ainsi, tout l'être masculin à l'écoute de l'être féminin perçoit ses moindres frémissements, ses plus fines modifications de respiration, ses plus légers murmures. Alors il module – accroît, réduit, accélère, ralentit – ses frottements et sa pression. Et persévère sans se lasser car c'est souvent par manque de constance que l'homme n'arrive pas à mener le plaisir féminin à son apogée.

↪ Le point A : A comme antérieur

Ce point est situé sur la face antérieure du vagin, au-dessus du point G (voir plus loin), à mi-distance entre celui-ci et le cul-de-sac vaginal antérieur. Il serait un prolongement de la queue du point G, sa structure est la même : un tissu érectile et quelques capteurs sensibles, bref un tissu érogène, de type « prostatique ». Grâce à la stimulation préalable du clitoris, les deux tiers supérieurs du vagin sont dilatés en montgolfière et la recherche du point A est facilitée.

Pour contacter le point A, qui est assez profond, allez toucher le col utérin puis redescendez sur la face antérieure du vagin sur environ 3 cm, là est le point.

Restera à le masser patiemment. Les premières manifestations de contentement de votre aimée vous encourageront à surmonter les crampes de votre poignet. Vous pourrez aussi user d'un gode de taille

moyenne. Quant à votre pénis il n'a pas ce pouvoir électif ; quand il excite ce point, il excite en même temps tout le fond vaginal.

↪ Le point P : P comme postérieur

Ce point est situé sur la face postérieure du vagin, à mi-distance entre l'entrée et le cul-de-sac vaginal postérieur. Sa sensibilité lui est propre et lui vient aussi de sa contiguïté avec le rectum : la paroi qui sépare le vagin du rectum est biface, en avant elle porte la muqueuse vaginale postérieure, en arrière elle porte la muqueuse rectale antérieure. La stimulation du point P peut donc avoir une harmonique rectale.

La femme comme l'homme peuvent le stimuler du doigt ou avec un gode. Quant au pénis, il ne fait pas ici le détail ; mais il est évident que certaines positions favorisent l'impact du gland sur le point P.

↪ Le point C : C comme culs-de-sac vaginaux

Ce point est situé dans le cul-de-sac postérieur, c'est-à-dire en arrière du col. C'est sur lui que tape le gland au cours du coït. Comment le découvrir ? Et plus largement comment découvrir le merveilleux fond de la cavité vaginale, ce que la femme a de plus secret et aussi de plus sensuel et qui est fait du col et des culs-de-sac vaginaux ?

Au fond de la cavité le fourreau va s'attacher sur le pourtour du col, col qui se présente comme une protubérance cylindrique. Cela donne l'image d'une coupole au centre de laquelle est un pendentif, comme dans certaines architectures. Entre le fourreau qui s'accroche et le col il y a un sillon circulaire : les culs-de-sac vaginaux. Le col de l'utérus se perçoit à bout de doigt – le médius ou l'index ou les deux joints – l'homme ayant introduit ses doigts avec respect, douceur et tendresse. Il doit toutefois un peu forcer pour toucher le col, lequel se ressent comme un bouchon saillant et dur. Quant aux culs-de-sac, les doigts de l'homme peuvent les atteindre et s'y glisser, et alors s'amuser à en faire le tour en tournant autour du col. Le col est à 6 ou 7 cm de l'entrée, les culs-de-sac à 7 ou 8 cm. Le calibre du col est de 20 ou 30 mm.

Si l'homme veut explorer aisément pour le bonheur de la femme, le fond vaginal, il lui faut stimuler auparavant le clitoris,

ce qui a pour effet d'une part de produire une bonne lubrification et d'autre part une expansion en montgolfière de tout le fond par dilatation des culs-de-sac vaginaux.

Alors l'homme, médusé, peut de la pulpe de son index ou de son médius ou des deux réunis contacter le col de l'utérus et tout autour la coupole déplissée, tendue, lisse, arrondie des culs-de-sac. C'est la « ballonisation » du vagin, signe précurseur de l'orgasme clitoridien. Par la même occasion, l'homme constatera que le col de l'utérus remonte. Ainsi, l'homme qui explore du bout des doigts les profondeurs féminines, découvre, surpris, fasciné, qu'elles sont animées d'une vie à elles et que le désir et le plaisir s'expriment de façon autonome au cœur de l'intimité de la femme.

Voyons maintenant comment réjouir tous ces trésors : le point C, les culs-de-sac vaginaux, le col utérin. Pour accéder au fond du vagin, l'homme utilisera ses plus grands doigts – médius, index, annulaire –, un seul ou deux, voire les trois. D'abord, il n'introduira que le seul médius, lentement, pour apprivoiser les lieux, en percevoir les parties : le point G, en passant, à mi-distance, le col plus haut, les sillons plus haut encore. Mais il est bon de rester un long moment sur le point G de façon à élever le seuil d'excitation de la région. Ensuite il pourra gagner le fond : un doigt unique se glisse dans un cul-de-sac et entame une stimulation en frottant assez fermement de sa pulpe la paroi vaginale dilatée. Frotte comme pour faire un signe du doigt : « Approche-toi ! »

Un second doigt – soit l'index, soit l'annulaire – sera introduit avec autant de douceur que de dextérité. Accolés, ils font les mêmes caresses que le premier doigt avec encore plus d'efficacité car, au plaisir des frottements, s'ajoute le plaisir de la dilatation. Les doigts se soutenant, se poussant, agissent avec plus de force. Car ici s'il faut être subtil, il faut être appuyé aussi. Le vagin, par sa résistance et son élasticité, accepte joyeusement une certaine force. Si le ou les doigts sont en avant du col, c'est le cul-de-sac antérieur qui est stimulé, si le ou les doigts sont en arrière c'est le cul-de-sac postérieur et donc le point C.

Occupez-vous maintenant du col qui impose sa présence et attend impatiemment. Retournez la pulpe de votre doigt (ou de vos doigts) vers lui et caressez-le par petites touches appuyées. De

bien belles et inédites sensations naissent, étonnantes, troublantes. Puis faites bouger le col d'un côté et de l'autre ou vers le haut. Des sensations plus fortes et plus inédites encore surviennent. Alors offrez à votre amoureuse le summum des sensations voluptueuses : faites tourner prestement votre doigt dans les culs-de-sac vaginaux, la pulpe digitale frôlant le col, réalisant ainsi un « massage du col ». Soyez-en sûr : jamais elle n'avait connu plaisir aussi boulversant. Bien entendu, l'aimant sera toujours attentif aux signes de désagrément et de douleur que la femme pourrait manifester et cessera son action aussitôt.

À la place de vos doigts, vous pourriez caresser le point C avec un gode et avec votre pénis.

Avec un gode (ou un vibro) vous faites comme avec les doigts, avec peut-être plus de souplesse mais moins de précision. Avec le pénis ? Oui, c'est ce que vous faites sans le savoir depuis toujours, seulement maintenant vous en serez conscient et vous chercherez à projeter votre gland le plus profond possible. C'est lors des mouvements les plus amples et les plus vigoureux que sont contactés les plots du fond du vagin. Ici plus que jamais il est indiqué de taquiner préalablement le clitoris pour ouvrir les culs-de-sac.

Voilà votre amoureuse qui accueille votre verge avec un « Ah » aspiré d'avidité. Vous l'avez sentie affamée et avez décidé de la combler en menant votre pénis dans ses abysses. Progressivement, celui-ci, allant et venant, pénètre plus profondément et approche des culs-de-sac déjà ouverts qui n'attendent que lui. Soudain d'un coup de rein décisif, vous plantez votre verge au fond du cul-de-sac postérieur car c'est bien là que le gland va se ficher dans la position classique du missionnaire. Et la femme d'accuser le coup, car dans cette pénétration profonde qu'adore et que redoute tout à la fois la femme, l'utérus même est ébranlé. Au bout d'un certain nombre de heurts, ses réactions de plaisir vont croissant, les mouvements de son corps et spécialement ceux de son bassin se font sauvages et s'avancent à la rencontre de l'homme. L'orgasme surviendra au zénith du plaisir et s'accompagnera de cris déchirants qui faciliteront la libération du plaisir et qui laisseront l'homme émerveillé.

Ô plaisir sublime ! La stimulation des profondeurs féminines, par les différentes façons que nous venons de décrire, procure

des sensations voluptueuses particulières qui peuvent aboutir à des orgasmes non seulement d'une grande intensité – ce qui est lié à la riche sensibilité des muqueuses concernées – mais surtout d'une qualité spéciale dite « viscérale » qui est liée à la contiguïté avec les viscères environnants (utérus, péritoine, vessie, intestins, etc.). C'est dans le massage du col et dans les heurts du pénis que se produisent les plus grands ébranlements locaux. Il se produit même souvent des contractions de l'utérus.

Quelles positions pour les points ?

Les amoureux peuvent adopter des positions qui favorisent l'impact sur telle ou telle zone érogène. Pour ce qui est du fond du vagin, et spécialement le point C du cul-de-sac postérieur, les meilleures positions sont les suivantes :

La position du missionnaire, variantes A et B

La femme est sur le dos.

- Variante A : la femme a les cuisses repliées sur sa poitrine et un coussin placé sous ses fesses. L'homme est à genoux face à la vulve féminine.
- Variante B : la femme a les cuisses et les jambes en l'air, les talons posés sur les épaules masculines. Un coussin est placé sous ses fesses. L'homme est à genoux entre les cuisses féminines.

La position d'Andromaque ou de la cavalière variantes A et B

- Variante A : la femme agenouillée chevauche l'homme. Elle se penche en arrière en s'appuyant sur ses mains et ses bras placés derrière elle.
- Variante B : la femme accroupie surplombe l'homme. Elle se penche en arrière de la même façon.

Dans ces deux cas, c'est la femme qui est aux commandes ; si c'est à vous de bien l'accompagner, c'est à elle de bien viser,

c'est-à-dire d'amener son cul-de-sac postérieur sur le gland, Qu'elle prenne son temps. D'abord qu'elle caresse avec le gland sa vulve, son clitoris et l'entrée du vagin. Ensuite qu'elle l'insère dans son creux. Et s'amuse, à titre de bienvenue, à contracter par petits coups son muscle pubo-coccygien, sur le gland éberlué. Puis qu'elle enfonce un peu plus le viril membre en descendant sur l'homme. Qu'elle fasse quelques va-et-vient verticaux longs et lents. Toujours en contractant à petits coups son pubo-coccygien, cette fois arrivé sur le fût de la verge. Qu'elle descende alors carrément en tachant de placer l'extrémité du pénis dans le cul-de-sac postérieur. Qu'ensuite elle accroisse progressivement son excitation et le plaisir de son compagnon par des va-et-vient coulissants sur le pénis. Madame, ne vous précipitez pas dans des mouvements rapides et violents pour arriver le plus vite possible à l'orgasme. Allez et venez hardiment sur le pénis avec appétit et en vous régalant ; mais quand l'excitation est très haute, suspendez vos mouvements et faites une pause au cours de laquelle vous pourrez caresser de mille façons, embrasser et complimenter votre partenaire. Puis reprenez vos mouvements. Et ainsi de suite. Vous suspendez, vous reprenez. À chaque reprise l'excitation croît d'un cran, les muqueuses s'aiguisent et le circuit neurologique se parfait. Quand vous vous sentirez au mieux de l'excitation, vous pourrez forcer votre autopénétration, vous déchaîner mais tout en gardant le cap sur le cul-de-sac postérieur. Alors votre orgasme sera splendide. Bien entendu cette caresse intérieure suppose que votre amant possède la maîtrise de l'éjaculation.

La position de la lionne (alias la levrette)

Dans cette figure, le pénis atteint facilement le fond du vagin et même de façon tonitruante qu'il vaut mieux tempérer au début. Pour diriger plus sûrement le gland vers le cul-de-sac postérieur et son point C, il est nécessaire que la femme creuse ses reins en posant front et avant-bras sur le lit.

Reste à décrire le point G. Vu son importance, je lui consacre un chapitre complet.

14

RENDEZ-VOUS AU POINT G

Le point G fait partie de la constellation vaginale. Comme tous ses homologues c'est plutôt une zone qu'un point. Sa réalité a été reconnue de tout temps, dans toutes les civilisations. Seul l'Occident le méconnut en raison de l'interdit du plaisir qui frappait les femmes. Il est encore mal connu en raison de sa situation, de son engourdissement initial et de sa lenteur à jouir. G vient de Gräfenberg, son découvreur. J'ai proposé de l'appeler plutôt « point V » comme Vénus, car c'est une zone féminissime. On pourrait aussi le nommer « Perle de Vénus ».

Sensible mais engourdi

Toutes les femmes ont un point G mais le plus souvent il est virtuel, c'est-à-dire non éveillé et donc peu ou pas sensible. Il s'éveillera à force d'être stimulé. Toutefois, même devenu sensible, il demandera toujours à être stimulé un certain temps avant de délivrer des joies.

Le degré de sensibilité dépend des femmes, des caprices de la nature (la libido se fixe plus ou moins sur telle ou telle zone) et de leur ancienneté dans le domaine érotique. Ça va de peu sensible à extrêmement sensible ; il est parfois si sensible que les femmes l'appellent leur second clitoris. Mais les femmes chez qui il est moins sensible ne doivent pas se désoler car sa sensibilité ira croissante. Notons toutefois

qu'une sensibilité limitée peut être due à des blocages : répression sexuelle dans l'enfance, expérience sexuelle malheureuse.

Où est-il ?

Le point G se trouve sur la paroi antérieure du vagin, à mi-distance entre l'orifice d'entrée et le fond du vagin, c'est-à-dire en moyenne à 4 cm. Mais attention, il est des cas où il est plus près de l'entrée ou plus près du fond donc à 1 cm ou à 6 cm. Il se situe donc derrière l'urètre, ce conduit qui va de la vessie à la vulve (où se trouve le méat urinaire) et qui est à l'arrière de l'os du pubis.

Repérage par la femme

Nous décrivons ici le repérage au toucher ; pour la découverte par la vue reportez-vous au *Traité des orgasmes*.

Prenez la précaution de vider votre vessie.

Avant tout, excitez joyeusement votre clitoris, ce qui aura pour heureux effet de faire gonfler votre point G.

1. Installez-vous sur un plan dur, c'est-à-dire sur le sol plutôt que sur le lit : mettez-vous à genoux ou accroupie, jambes écartées.
2. Introduisez dans votre orifice vaginal votre médius seul ou associé à votre index, pulpe en avant et la dernière phalange légèrement recourbée et très attentive.
3. À 4 cm, vous percevez une zone moins lisse, voire rugueuse car faite de petits plis. Frottez-la hardiment avec la pulpe de votre doigt, faite plus fort que sur votre clitoris et très longtemps.
4. Si vous êtes bien sur le point G, vous éprouverez d'abord une envie d'uriner : n'ayez pas peur vous n'urinerez pas, d'autant que vous avez vidé votre vessie auparavant.
5. Puis, si vous avez de la chance vous éprouverez des impressions « bizarres », presque agréables ; si vous êtes comme la majorité des femmes vous ressentirez des impressions désagréables. Que cela ne vous empêche pas de continuer ni aujourd'hui, ni les jours qui suivent, voire les semaines.

Un jour un signe vous encouragera à poursuivre : la zone rugueuse qui est sous votre doigt va quelque peu s'épaissir et se durcir, faisant une petite bosse de quelques mm, à la surface nettement ridée, ce qui correspond à l'engorgement des glandes et à l'intumescence de corps érectiles. À force, le plaisir viendra et même jusqu'à l'orgasme.

Connaissant son point G, la femme pourrait se faire pédagogue et montrer à son homme comment elle le trouve et le stimule. Si ce n'est pas le cas, l'amoureux rassemblant tout son amour et sa patience partira à la découverte du joyau enfoui.

Repérage par l'homme

La femme est couchée sur le dos, les cuisses écartées. L'homme se place entre les cuisses de son amie ou sur le côté.

- Il choie préalablement le clitoris de façon à monter le niveau d'excitation et la turgescence du vagin et donc de la zone G qui sera ainsi mieux repérable.
- Il introduit avec douceur, respect et subtilité un doigt, le majeur parce qu'il est le plus long, associé ou non à l'index ; la pulpe est dirigée vers l'avant, c'est-à-dire vers la paroi vaginale antérieure ; la première phalange est un peu pliée de façon à contacter cette paroi, sa pulpe est à l'affût. C'est ainsi que celle-ci repère à 4 cm environ de l'orifice du vagin une zone un peu rugueuse, à vrai dire quelque peu plissée.
- Il demande à son doigt de frotter fermement la zone. Dès lors il se fiera aux réactions de sa partenaire pour juger de la justesse de son action. Elle est juste :
  - si la femme ressent un besoin d'uriner ;
  - si elle ressent une impression de plaisir plus ou moins grand ou une impression bizarre voire désagréable qui montre bien que là est une zone particulière ;
  - si la zone gonfle, prenant l'aspect d'une petite bosse tandis que les plis s'épaississent et que les contours s'affirment ainsi que les gouttières sur les côtés.

L'homme doit continuer patiemment ses fermes stimulations et aujourd'hui ou dans quelques mois le plaisir de la femme, toujours croissant, culminera en un bel orgasme accompagné ou non d'éjaculation.

Pour favoriser son exploration et ses caresses l'homme peut appuyer avec son autre main sur le bas du ventre de la femme afin d'abaisser le point G vers la main qui se trouve dans le vagin. Il peut aussi demander à sa compagne de se mettre sur le ventre en écartant les cuisses ; il introduira alors son doigt la pulpe vers la face antérieure du vagin, c'est-à-dire vers le matelas.

DE QUOI EST FAIT LE POINT G ?

Le point G est en réalité une zone de tissu particulier qui enveloppe l'urètre, lequel se trouve devant la face antérieure du vagin, parallèle à lui. La zone G n'est pas une formation bien délimitée aux contours nets, c'est une coulée de tissu. On le voit : le point G, à dire vrai, n'est pas situé dans la paroi vaginale antérieure mais devant elle.

La zone G est constituée :

- **de tissus érectiles**, ces éponges vasculaires faites d'un réseau de vaisseaux et de vacuoles qui se gorgent de sang en cas d'excitation ; ce sont eux qui font gonfler le point G et le rendent jouissif ;
- **de glandes de Skene.** Munies de canaux excréteurs qui débouchent dans l'urètre, ces glandes sont analogues à celles qu'on trouve dans la prostate de l'homme ;
- **de capteurs sensitifs** dont la stimulation engendre également des sensations voluptueuses.

COMMENT CARESSER LE POINT G ?

Avec ses doigts

N'oubliez jamais de prodiguer de généreux préliminaires à toute la surface du corps de votre aimée, puis à toutes les merveilles de son sexe, avec vos doigts ou avec votre bouche. Il s'agit de mettre

en appétit ce sexe, y compris le point G. Celui-ci ne se prend pas à froid, c'est aussi désagréable que goujat.

Entrez doucement votre majeur – accompagné ou non de l'index – dans le vagin, pulpe vers la paroi antérieure. Enfoncez jusqu'à 4 cm environ, c'est-à-dire de la longueur de vos deux premières phalanges. Restez sans bouger quelques instants, le temps que votre hôtesse s'apprivoise. Puis recourbez un peu la première phalange vers l'avant afin qu'elle contacte la face antérieure du vagin. Repérez le point G. Il ne reste plus qu'à le stimuler : frottez, pressez, massez fermement, plus fort que vous le feriez sur le clitoris, en petits va-et-vient et en petits cercles. Poursuivez longuement, patiemment. Ne vous arrêtez pas si elle a envie d'uriner, c'est bon signe : vous êtes bien sur le point. Et puis elle n'urinera pas, d'autant qu'elle a pris ses précautions. Ne vous arrêtez pas non plus si c'est neutre ou même désagréable, c'est normal au début. Continuez sans vous décourager, ce qui ne vous empêche pas de tâtonner en fonction des réactions et de modifier le point de contact.

Le bon signe, c'est le point G qui se met à gonfler. Vous sentez ses plis s'accentuer, et s'affirmer ses gouttières sur les côtés. Continuez, allez et venez, tournez et retournez sur la bosse. Un autre bon signe : la femme manifeste un certain plaisir, la stimulation lui devient agréable.

Si la flambée érotique se révèle longue à prendre, n'hésitez pas à souffler sur les braises : embrassez ardemment la bouche de votre aimée, jouez avec ses mamelons, tisonnez subtilement son clitoris, taquinez son anus. Allumez partout des feux. Votre aimée elle-même pourrait s'octroyer ces brûlants accompagnements.

Si vous avez caressé le point G avec infiniment de raffinement et de persévérance, et que rien d'extraordinaire ne s'est produit, vous aurez le droit de vous arrêter, vous promettant de remettre cela à demain ou dans une semaine. Toutefois, ne cessez pas subitement la caresse, retirez très doucement votre doigt et passez à une autre caresse efficace à tous les coups afin que votre amante finisse en joie. Un bonheur clitoridien par exemple. Mais soyez-en sûr, un jour le plaisir surgira du G.

Avec un accessoire : gode ou vibro

L'usage d'un godemiché est peut-être ce qui va décider le point G à s'éveiller. Les modèles les plus efficaces sont ceux qui stimulent le point G et le clitoris simultanément, les « doubles pôles », tels « le petit lapin » ou « Twist and shake ».

Avec son pénis : le coït

Dans tout coït, le pénis frotte sur le point G, mais peut-on faire que l'impact du gland porte électivement sur ce point ? Oui. Ce qui compte, c'est de bien visualiser, ce qui se passe à l'intérieur : situer la zone G dans le vagin, se représenter l'axe de pénétration de la verge. Il existe des positions qui favorisent le contact entre le gland et la zone G, les voici :

↪ La position de la lionne (alias la levrette)

Il est logique que cette position, qui est celle des quadrupèdes, soit la meilleure : ne sommes-nous pas d'anciens quadrupèdes ? Nos très lointains ancêtres, cousins des singes supérieurs, et nous-mêmes humanoïdes, avant de nous dresser sur nos pattes arrière, nous marchions à quatre pattes et copulions donc par l'arrière. Dans cette position, l'axe de pénétration du pénis aboutit sur la face antérieure du vagin, la nature y a donc mis le point G.

↪ La position d'Andromaque ou de la Cavalière

L'homme est couché sur le dos, la femme à cheval sur le pubis masculin, les genoux sur le lit. Pour que le gland contacte le point G dans cette posture il faut que la femme se penche en arrière s'appuyant sur ses bras et ses mains posées près de ses pieds ; la femme parfera l'ajustement en bougeant son bassin. Autre avantage de cette position : permettre l'introduction d'un pénis à demi-flaccide et quand même capable de stimuler le point G, celui-ci ne se trouvant qu'à 4 cm de l'entrée.

↪ La position du missionnaire dans sa variante femme jambes en l'air

La femme est allongée sur le dos, et tient ses jambes verticalement, talons posés sur les épaules de l'homme, un coussin sous les fesses.

L'homme est à genoux entre les cuisses féminines. Dans cette posture l'axe de pénétration conduit le gland sur le point G.

↪ Le tabouret

L'homme est debout, la femme assise sur un tabouret en face de lui, les cuisses écartées et enserrant la taille masculine. L'impact est bon, entre gland et point G. De plus, les amoureux peuvent se regarder les yeux dans les yeux.

↪ Par l'arrière, femme couchée sur le ventre

L'homme s'allonge sur le dos de la femme et la pénètre.

Au cours du coït, il faut vous efforcer d'agir avec votre pénis comme vous le faites avec vos doigts, c'est-à-dire viser à stimuler précisément le point G, il est « équipé » pour ce faire : à la base du gland est un rebord circulaire saillant, la « couronne », destinée à frotter et à cascader sur les stries accentuées du point.

Commencez par des mouvements lents, que vous accélérerez ensuite. Soyez patient, très patient. Soyez attentif aux sensations de plaisir qu'exprime votre aimée. Bien entendu, il vous faut posséder une parfaite maîtrise de l'éjaculation afin que le pénis reste en érection et en contact avec le point G, le plus longtemps possible.

L'ORGASME DU POINT G

L'orgasme de la zone G, comparé à l'orgasme clitoridien, est plus intense, puissant voire prodigieux, il se ressent plus profondément, il est plus long, il s'étend plus loin dans le corps, il est plus comblant, il satisfait plus et plus complètement la femme, il est plus émouvant, c'est-à-dire que l'émotion qui l'accompagne est plus importante et entraîne des mots plus forts, des cris plus forts, et des apnées. Et souvent l'orgasme du point G s'accompagne d'éjaculation ce qui accroît les sensations et les émotions.

15

LES PLAISIRS PÉNIENS

Le pénis ne sert pas qu'à pénétrer le vagin, même s'il le fait pour le plus grand bonheur de la femme et de l'homme ; il aime aussi recevoir des caresses et des baisers de l'aimée pour la plus grande joie des deux partenaires également. Il est donc souhaitable que les femmes connaissent bien l'art de chouchouter le pénis et le fassent avec ferveur comme elles aimeraient que l'homme choie leur sexe.

Avant tout, je demanderai aux femmes de bien vouloir faire des compliments au pénis de leur aimé. Spontanément, ce membre elle le désire, c'est l'objet de leur pulsion : leur corps aspire à le recevoir dans son creux, leurs mains et leurs bouches s'impatientent de le saisir. Alors qu'elles lui disent qu'elles ont envie de lui et qu'il est beau, qu'elles lui disent « merci » pour les plaisirs extra qu'il leur procure. Et lui disent leur bonheur d'avoir à elles ce sexe qu'elles n'ont pas ; ce symbole de la masculinité. Finalement, qu'elles lui disent qu'elles l'adorent. Comme l'homme peut adorer la vulve de la femme. Le pénis est plus sensible qu'on ne croit et redoute qu'on le prenne pour un banal piston.

Mais il est temps que vous appreniez à réjouir le membre viril.

Une caresse d'orfèvre : celle du frein du gland

Il est une zone chez l'homme qui a l'exquise sensibilité du clitoris, c'est le frein du gland, ce petit « filet » tendu sous la verge, entre le bourrelet de la « cerise » et la hampe ; il est bourré de corpuscules de volupté de Krause comme l'est le bouton féminin et, comme lui, il est à peine touchable, surtout après quelque temps d'excitation.

D'abord, exposez-le bien en retroussant le prépuce et en le tirant vers le bas. Allez-y subtilement comme vous souhaiteriez que votre homme aborde votre clitoris. Mouillez la pulpe de votre index ou de votre médius et posez-le sur le filet. Ce simple contact procure une sensation extrêmement fine et extrêmement forte à la fois. Puis déplacez légèrement votre doigt ; faites des petits allers et retours dans l'axe du filet, puis décrivez des minicercles. Alors, vous entendrez votre homme entamer quelques murmures de contentement qui iront crescendo. Continuez sans vous presser de passer à autre chose ; il n'y a pas d'autre but que de faire durer le plaisir, là ou vous êtes.

Vous désirez maintenant faire gravir un degré de plus aux délices de votre aimé. Son filet étant maintenant rendu encore plus sensible, portez-y la langue. Qu'elle le léchotte lentement, longuement. Puis que sa pointe le titille, le taquine sur un rythme plus rapide. Puis, qu'elle alterne léchottes lentes et titillations rapides. Ensuite, que votre langue s'élargisse et lèche carrément, et avec gourmandise, le filet et la partie du gland qui le borde. Faites comme vous feriez d'une boule de glace. N'oubliez pas de faire « Hum ! Hum ! » en dégustant. Alors, les murmures de votre homme monteront d'un cran encore et bientôt ses mains saisiront fébrilement la partie de vous qu'elles rencontreront, y incrusteront leurs ongles, votre homme est au supplice. Ce qu'il ressent est à la fois plaisir aigu et douleur exquise. Vos œuvres ont tendu son pénis comme la corde d'un arc au point qu'il trépigne de vous pénétrer. Il est bon de faire un break. Allongez-vous sur lui. Vous sentez avec délices la tige dure et brûlante de son pénis s'imprimer sur votre ventre tandis que votre ventre apaise quelque peu le pénis en lui offrant une large pression. Puisque vous êtes grimpée sur votre homme, allez donner à ses lèvres un long et capiteux baiser. Susurrez-lui d'une

voie langoureuse, des mots d'amour, des compliments. Et retournez au pénis qui a un peu retrouvé ses esprits.

Autre caresse de joaillier : celle de la couronne du gland

Du frein à la couronne du gland, il n'y a qu'un pas. Justement le gland se rengorgeant de désir et de jubilation, sa couronne, saille plus nettement encore. C'est alors qu'il vous fait devenir joaillier pour en tirer mille éclats de plaisir.

Suivez le plus saillant de l'arrondi d'une pulpe digitale mouillée et légère. C'est un exercice subtil et passionnant qui réclame beaucoup d'amour et d'attention. Trop aérien, le contact n'offrirait qu'un plaisir limité, trop fort, il pourrait provoquer un « plaisir douloureux » ; tournez donc votre doigt en écoutant les murmures de votre homme et en observant ses réactions. Tournez lentement, tournez consciencieusement, tournez artistiquement. Évitez les ruptures de contact d'avec la ligne de crête. Ou bien, délibérément, faites des petits contacts en pointillés, en sauts de puce.

Maintenant, vous pouvez descendre de la crête pour aborder la zone intermédiaire entre la couronne du gland et le fût, cette zone où s'insère le prépuce. C'est à peine moins sensible, mais encore exquis et d'une tonalité de chair à cru ; que la pulpe de votre doigt en fasse et refasse le tour avec la même subtilité et une pression un peu plus appuyée ; puis revenez à la couronne. Puis retournez à la zone d'attache du prépuce. Et ainsi de suite. Effleurez, sautillez, c'est le plaisir qui manque le moins. Voyez votre aimant : il est aux anges. Mais ce n'est rien encore ! Désormais, c'est votre langue que vous allez charger d'une mission aussi délicate que terrible : faire avec sa pointe sur la couronne, sur la crête précisément, ce que la pulpe du doigt avait fait, c'est-à-dire des tours, des retours, des sauts de puce… Déjà votre homme s'affole, mais ce n'est rien encore, je le répète.

C'est alors que le plus pointu de votre langue va faire un véritable travail de joaillerie : elle va s'insinuer dans le très étroit espace entre les contreforts de la couronne et l'insertion du prépuce

sur le fût. Une peau à vif où affleurent sang et nerfs. À peine la pointe de votre langue l'a-t-elle effleurée avec prudence que des vols de volupté s'en détachent. Affolement chez votre homme ; mais ce n'est toujours rien, je le répète.

Cette fois, au sommet de votre talent, de l'extrême pointe de votre langue vous allez ciseler une caresse digne de la guilde des diamantaires : votre langue, telle une fine guignette, va suivre le rebord abrupt et vertical de la couronne, côté fût. Votre aimé, la tête remplie de flammes, quitte la terre, entonnant un chant étrange dont on ne saurait dire s'il est mélodie ou complainte.

UNE CARESSE MUSICALE : LA HAMPE

Sur le fût ou hampe, c'est la face inférieure qui est la plus sensible, en particulier le long de la ligne allant du frein du gland à la base d'insertion sur le périnée.

Commencez par régaler votre homme avec des caresses de vos doigts, des effleurements d'abord. Mais c'est en profondeur que vous éveillerez des plaisirs plus consistants, en appuyant par petites touches le long de la ligne : chaque pression ponctuelle émet une note plaisante. C'est un peu comme si votre main parcourait une flûte traversière. En vérité, ce que rencontrent vos doigts c'est le corps spongieux, ce corps érectile qui s'aligne à la face inférieure du pénis. Pas étonnant que ça fasse du bien.

En prenant le relais de vos doigts, votre bouche en courant le long de la face inférieure du pénis figure encore mieux l'image d'une joueuse de flûte traversière : vos lèvres éversées et humides vont et viennent d'un bout à l'autre du rigide organe, laissant des sillages de douces sensations. La langue, à son tour, de sa pointe ou de son plat saura se régaler le long du fût et régaler le fût.

UNE CARESSE DYNAMIQUE : LE BRANLE

Elle consiste à faire coulisser la main féminine sur le membre viril. Cette caresse peut se donner par pur plaisir, comme une des

multiples figures des jeux érotiques. Mais elle peut aussi se donner de façon utilitaire pour remplacer un coït impossible pour diverses raisons : règles, infections vaginales, affections ou opérations gynécologiques, maladies générales, sans oublier les dernières semaines d'une grossesse. Branler l'homme dans ces circonstances c'est de la part de la femme un geste d'amour qui tempérera les frustrations de son aimé.

Les hommes souhaitent recevoir plus souvent ce cadeau. Ils aimeraient également que les femmes s'y perfectionnent.

D'abord mettez le pénis en érection par les adorables caresses ou les jolies léchettes précédemment décrites. Ensuite, réalisez soit un manchon avec votre paume et vos doigts repliés, soit un anneau avec votre pouce et votre index repliés. Faites alors glisser ce manchon ou cet anneau le long du pénis de haut en bas et de bas en haut. En haut dépassez un peu la couronne, en bas, arrêtez-vous au milieu du fût ; mais vous pouvez par moments descendre jusqu'à la base du pénis. Chaque fois que votre main descend elle entraîne vers le bas le prépuce, ce qui dégage le gland qui alors jaillit superbe, véritable boule de feu. Ce mouvement de coulissement fait glisser la peau de la verge sur le gland en haut et en bas sur les corps érectiles sous-jacents (les deux corps caverneux au-dessus et le corps spongieux en dessous), corps intumescents que vous sentez de plus en plus brûlants et durs.

Attention : quand votre main descend, elle entraîne avec elle le prépuce et en fin de course elle étire le frein – qui rattache le gland au fût. Si vous y allez trop fort, vous pouvez créer une douleur voire une déchirure au niveau du filet. Trop de femmes réalisent mal le branle. Leurs mains par exemple ne sont pas assez fermes, comme si elles avaient peur de faire mal. Ou au contraire trop brutales parce qu'à voir l'homme se servir de son pénis, on le croirait en acier trempé. Les femmes devraient demander à leur homme de leur faire une démonstration en se masturbant devant elles.

Tout geste érotique relève de l'art. Il faut chercher à offrir l'optimum à son (sa) partenaire et pour cela être attentif et s'appliquer. Bien faire est signe d'amour et de respect.

Attention encore : quand votre main remonte, il arrive qu'elle laisse la peau du prépuce sur le fût et coulisse dès lors à nu sur le gland ; cette friction d'une main sèche sur un gland nu et sec également, peut être douloureuse. Veillez donc à ce que votre main ne lâche pas le prépuce sur le fût, mais qu'elle le remonte avec elle sur le gland. Si le prépuce est trop court ou absent (circoncision), utilisez un lubrifiant pour favoriser le coulissement : huile d'amande douce, vaseline ou certaines pommades spéciales (Piment rose : www.pimentrose.biz).

Le branle peut se donner sans l'intention de provoquer l'éjaculation, comme une simple caresse ; dans ce cas les mouvements doivent être plus doux et plus lents et la femme vigilante aux signes d'imminence de l'éjaculation afin de s'arrêter à temps. Si l'intention est de faire éjaculer, c'est-à-dire de provoquer un orgasme, les mouvements seront plus énergiques et plus rapides : dans ce cas, la femme ne doit pas forcément conduire d'un seul élan son mâle à l'éjaculation, elle peut s'arrêter à la première phase d'imminence de l'éjaculation, qui est en soi un plaisir exquis, laisser passer le « danger » et reprendre le branle. À répéter plusieurs fois. Intérêt : offrir à l'homme plusieurs phases d'imminence et faire monter son excitation en sorte que le plaisir de l'éjaculation soit considérablement accru quand elle sera décidée.

J'entends bien vos questions,
je vous savais perfectionniste

↪ Quelle pression appliquer ?

Ferme voire vigoureuse mais mesurée. Demandez à votre homme si vous faites bien. Si le but recherché est l'éjaculation, la pression peut être un peu plus forte, surtout au passage sur la couronne et un peu plus encore à l'approche de l'orgasme.

↪ Quelle amplitude donner ?

Si le but est la caresse-massage, c'est la course longue qui est préférable. Si c'est l'orgasme qui est visé la course courte centrée sur les points exquis de la couronne est plus efficace.

↪ Quelle vitesse ?

Si le but est la simple caresse-massage, la vitesse de vos mouvements sera lente et ne devra pas s'accélérer. Le mieux est que vous vous guidiez sur le degré de l'érection : tant qu'elle se maintient c'est que le rythme est bon (ainsi que la pression) ; si elle retombe c'est que vous devez accélérer (et serrer plus fort). Et sur le degré de l'excitation en étant vigilante à repérer la phase d'imminence de l'éjaculation et à ne pas atteindre le point de non-retour, au-delà duquel le réflexe éjaculatoire se déclenche irrésistiblement. Attention, certains hommes « viennent » très vite.

Rappelons les signes d'imminence de l'éjaculation : les manifestations de plaisir sont très intenses, la respiration s'accélère, atteignant 30 mouvements par minute, le cœur s'accélère jusqu'à 120 à 140 battements par minute, les bourses se ramassent et des frémissements parcourent la verge. Pour apprendre à repérer les stades que traverse votre homme, vous pourriez lui demander d'effectuer quelques masturbations sous vos yeux ; pour plus de sécurité, le mieux est de passer une convention avec votre ami : quand il sent qu'il entre en imminence il doit vous avertir.

Si le but est l'éjaculation le rythme sera progressif : d'abord lent puis, lorsque l'homme manifeste un plaisir plus intense, il vous faut accélérer les mouvements. Quand l'orgasme s'annonce, il faut accélérer encore un peu. Quand l'orgasme se déclenche branlez hardiment, serrez justement. À l'homme de vous guider, au moins dans les premiers temps, car par la suite vous devinerez tout de lui.

Quand jaillit le sperme n'arrêtez pour rien au monde les mouvements de votre main, la maison devrait-elle s'écrouler. Arrêter en cours d'éjaculation donnerait à l'homme un atroce sentiment de frustration car son plaisir cesserait aussitôt et ferait place à une affreuse, une insupportable impression d'inassouvissement. Il faudrait que d'urgence la main de l'homme en perdition achève le branle, ce qu'il doit faire vite car l'orgasme coupé risque de ne plus repartir ce qui entraînerait une tension dans le couple.

Dès que cesse l'éjaculation, dès que la dernière giclée s'est produite, c'est-à-dire dès que vous ne voyez plus rien jaillir de l'orifice du gland, arrêtez vos mouvements car le gland est

devenu hypersensible, quasi intouchable ; sa friction est carrément douloureuse. Tout est semblable à ce qui se passe pour le clitoris. N'abandonnez pas pour autant le pénis, maintenez-le dans votre main fermement mais pas trop serré ; c'est important pour l'homme de ne pas se sentir dans le vide.

Pendant qu'une de vos mains, réalise le chef-d'œuvre, votre autre main ne restera pas inactive. Elle peut tenir entre pouce et index la base de la hampe de façon à la maintenir verticale. Elle peut ramasser à pleine paume l'ensemble scrotum-testicules et les tenir ainsi fermement, ce qui procure à l'homme un bien-être particulier. Enfin, cette main peut aller jouer sur la marge de l'anus ou même dans canal anal multipliant ainsi les jouissances péniennes.

16

UNE VOLUPTÉ SANS PAREILLE : LA FELLATION

Quel émouvant échange que le « baiser pénien », dit aussi fellation, du latin *fellare* = téter. Sans doute vieux comme l'Humanité tant il semble naturel et tant la femme comme l'homme en sont spontanément friands.

Belle figure aussi que ce ballet érotique entre les amoureux. D'un côté la femme penchée sur l'homme avec tendresse, avec amour, lui offrant le meilleur des plaisirs tout en satisfaisant sa propre gourmandise de l'autre sexe, la femme adorant toute la masculinité du monde. De l'autre côté l'homme abandonné, offert, bienheureux.

POURQUOI LES HOMMES AIMENT ?

C'est le plaisir le plus grand qu'une femme puisse procurer à un homme. Recevoir plus de fellations est le premier souhait – pour ne pas dire revendication – de la plupart des hommes interrogés. Pourquoi ?

- C'est le plus exquis des plaisirs. Nous retrouvons ici ce qui fait aussi l'exquis du cunnilingus : la rencontre de deux muqueuses, c'est-à-dire de tissus très richement innervés donc très sensibles et abondamment vascularisés donc chauds. Du côté du gland pénien, il y a en plus les fameux corpuscules de volupté de Krause qui font de certaines

zones – le frein, la couronne – de véritables détonateurs. Et du côté de la bouche, il y a la présence de deux organes surdoués en matière de plaisir : les lèvres et la langue, organes subtilement intelligents, munis de dizaines de petits muscles déliés, raffinés combinant leurs actions : presser, sucer et aspirer l'ensemble du gland et lécher très finement ses coins et recoins. Ajoutons la présence de la salive qui, en baignant le gland, rend les jeux de bouche suave. Tout cela est fait pour assurer à l'homme le plus grand plaisir. Mais ces mêmes éléments propres à la bouche et au gland procurent également à la femme des bonheurs certes moins aigus mais plus suaves : la bouche surdouée pour déguster se régale d'un gland très appétissant.

- C'est une caresse d'amour : la femme, hormis la prostituée, qui prend le sexe de son homme dans sa bouche, s'applique à le faire jouir et, mieux encore, accepte de recevoir son sperme, doit sûrement l'aimer. (Toutefois, il faut savoir qu'une femme peut être profondément aimante mais être écœurée par le sperme dans la bouche.) C'est pourquoi ce geste a un triple effet chez l'homme :
  - Narcissiser son pénis pour panser les blessures reçues d'une autre femme dans le passé : sa mère qui, pour l'éduquer, niait, voire réprimait ses érections et punissait ses attouchements.
  - Narcissiser son sperme dont la mère avait fait quelque chose de sale. Si une femme le reçoit dans sa bouche, c'est qu'il n'a rien de malpropre. Son geste est une réparation.
  - Renforcer l'estime de soi : je suis assez estimable pour qu'une femme reçoive mon sexe voire mon sperme dans cet endroit noble qu'est sa bouche, « J'aime quand la femme aime, quand elle est avide. Alors, elle est attentionnée. » « Jouir dans sa bouche, c'est le top. C'est doux, c'est chaud, c'est enveloppant. C'est vraiment phénoménal, c'est le paradis. » Dans l'abandon aux soins d'une femme, dans le nirvana qui en résulte on peut y voir, *mutadis, mutandis*, une régression à une béatitude infantile.

Pourquoi les femmes aiment, pourquoi les femmes le font ?

Par amour : pour témoigner leur amour en offrant à l'homme un plaisir majeur et en rendant hommage à la virilité de leur amoureux.

Pour incorporer le sexe qu'elles n'ont pas : le sexe de l'autre moitié de l'Humanité. Elles le font par curiosité ou pour s'approprier le pouvoir du phallus.

Par goût : elles sont gourmandes de ce gland rond, écarlate, charnu, tendu comme un fruit appétissant – un « cœur-de-pigeon » – ou bien elles adorent sucer, téter parce que leur archaïque instinct oral est toujours vivace ou bien elles adorent jouer avec un organe si vivant qui se dresse ou s'incline, se gorge ou s'étiole, saute ou tressaute et obéit – le plus souvent – à la voix et aux gestes de sa maîtresse.

« J'adore le pénis : c'est fier, c'est droit, c'est du feu, c'est l'organe de l'homme, j'adore les hommes. » « Sucer la verge de mon ami ? J'en raffole, c'est suave, c'est rond, c'est dur, c'est chaud. J'en ai des frissons rien que d'y penser. » « C'est magique de le faire durcir avec la bouche, de le faire jouir si fort que l'homme en perd la tête. »

Réticences chez l'homme

Réserves propres à lui-même

L'homme peut éprouver diverses peurs liées à l'irruption de la femme au plus profond de son intimité physique dont elle pourra observer sans restriction l'anatomie et le fonctionnement. Beaucoup d'hommes sont vulnérables, traînant des blessures d'enfance qui minent leur confiance en eux ; ils accumulent les peurs.

- *Peur que leur pénis ne soit pas beau et conforme.* Qu'ils sachent qu'il est normal que la verge soit légèrement incurvée vers le haut et que la bourse gauche soit un peu plus basse.

- *Peur que leur pénis soit trop petit.* Qu'ils sachent que 90 % des hommes sont dans la fourchette de 13 à 18 cm et que, de toute façon, ce qui compte ce n'est pas la dimension mais la façon de s'en servir : « Mieux vaut un petit qui frétille, qu'un gros qui roupille. »
- *Peur de sentir mauvais.* Qu'ils aient une hygiène parfaite et ils n'auront aucune odeur désagréable. Mais qu'ils n'abusent pas de viandes et d'abats qui acidifient les humeurs.
- *Peur que leur sperme sente mauvais et ait mauvais goût.* Qu'ils le goûtent pour voir. Et qu'ils évitent l'abus de viandes et d'abats, d'ail et d'asperges. Ils peuvent aussi utiliser des arômes qui modifient le sperme, soit en huile externe, soit en gouttes orales (voir www.nathalie.pimentrose.net). Et puis nul n'est obligé d'éjaculer.

Réticences liées à la partenaire

Les hommes sont moins enthousiastes de baiser pénien lorsque leur partenaire est insatisfaisante ; car non seulement ils en éprouvent des frustrations mais aussi des désagréments. Qu'est-ce que mal faire une fellation ? C'est faire trop vite, trop fort, trop mécaniquement, c'est trop serrer le pénis, c'est trop aspirer le gland, c'est y mettre les dents, ce qui est douloureux et fait peur à l'homme.

« Faut qu'elles prennent leur temps, dit un homme, qu'elles soient plus douces, plus subtiles. Qu'elles le fassent pas comme une machine, de haut en bas et de bas en haut, de façon monotone. Qu'elles soient inventives. »

Les partenaires insatisfaisantes sont celles qui, par nature, ne sont pas subtiles, celles qui n'aiment pas l'homme en général ou l'homme présent. Celles qui n'aiment pas le pénis, n'en sont pas gourmandes.

RÉTICENCES CHEZ LA FEMME

Comme toujours, il y a des peurs à la base des dégoûts ou des refus.

Les peurs physiques

- « La verge c'est sale, l'urine passe par là ; le sperme, c'est pareil. »

Mon avis : l'urine et le sperme sont naturellement stériles, c'est-à-dire dénués de microbes (sauf infection exceptionnelle). Mais il est vrai que trop d'hommes ont une hygiène imparfaite, ce qui, chez les non-circoncis, entraîne un dépôt de smegma sous le prépuce ; tout cela peut rendre la verge répugnante.

- « La verge, c'est malodorant. »

Mon avis : une hygiène irréprochable la débarrasse de toute odeur désagréable. Exigez de votre partenaire qu'il nettoie son gland matin et soir, surtout s'il n'est pas circoncis car sous le prépuce se déposent des sécrétions, comme nous venons de le voir.

- « Une verge c'est trop gros, trop long, ça va trop loin, j'étouffe, j'ai des nausées. »

Mon avis : ça dépend du comportement de l'homme, je vous expliquerai plus loin comment prévenir ces désagréments.

- « Je ne supporte pas qu'on éjacule dans ma bouche, j'appréhende ce jet de sperme, je déteste l'odeur et le goût du sperme, sa viscosité. »

Mon avis : je vous dirai également comment vous prémunir.

Les peurs psychiques

- « C'est une pratique immorale et honteuse. »

Mon avis : c'est un geste beau et aimant. Ce sont les clercs de l'Église qui avaient décrété la honte sans aucune base évangélique, sous l'influence de leur sexophobie doublée de misogynie, le tout inspiré par leur « mâle-peur ».

- « C'est une pratique perverse. »

Mon avis : non, ce n'est pas une « déviation », c'est un acte naturel spontané, respectueux de l'autre ; cependant, il est possible qu'il y ait de la perversité dans la tête de quelques rares hommes. La femme le sentira bien et prendra ses distances.

Parfois je me force pour lui faire plaisir, mais je me sens comme une femme-objet. Je trouve ça dégradant et antiromantique.

- « C'est un acte humiliant pour la femme. »

Mon avis : nullement, pas plus que ne l'est le cunnilingus pour l'homme. Du reste on a vu que la majorité des femmes aimaient ce geste. Ce serait humiliant si la femme était contrainte de le pratiquer ou si l'homme le faisait avec l'intention d'abaisser la femme.

De toute façon si la femme perçoit le moindre risque d'être dominée et dégradée, elle doit absolument s'y refuser.

Il est vrai, comme le dit une femme : « Il faut un grand degré d'intimité. Il faut beaucoup aimer cet homme-là pour lui faire ça. »

UN CONTRAT PRÉALABLE : ÉJACULATION OU PAS

Le plaisir de l'homme est tellement extraordinaire qu'il le mène irrésistiblement à l'orgasme – éjaculation. Cependant, il est des femmes qui n'aiment pas l'éjaculation, que ce soit dans leur bouche ou en dehors et qui, redoutant cette éventualité, vivent mal la fellation, voire la refusent. Il est donc impératif que les partenaires s'accordent auparavant sur le déroulement de l'acte et sur l'éventualité d'une éjaculation.

En effet, la majorité des femmes refusent l'éjaculation dans leur bouche ; elles trouvent le sperme « dégueu ». « Il sent, disent-elles, l'eau de Javel, il a un goût âcre, sa texture est visqueuse. » Les goûts, on le sait, ça ne se discute pas. Bien entendu, pour elles l'éjaculation se fera à l'extérieur.

Certaines femmes permettent l'éjaculation, y compris dans leur bouche. Parmi elles, il y a celles qui aiment le sperme : son odeur leur évoque le parfum des champignons ou des fleurs de lierre ou des sous-bois ; son goût est salé pour les unes, sucré-acide pour les autres, sa texture aussi est appréciée. Il y a aussi celles qui, sans aimer, veulent faire plaisir à leur amoureux et pour cela dépassent leur dégoût. Mais il faut savoir qu'on peut aimer profondément son homme et pas son sperme, je le répète.

Il faut donc que les partenaires passent entre eux un véritable accord préalable et précis dont les termes sont décidés par la femme : « J'accepte ou je refuse que tu éjacules, j'accepte ou je refuse que ce soit dans ma bouche, je veux bien ou je ne veux pas que ce soit sur mon visage, je souhaite que ce soit plutôt sur telle partie de mon corps. »

Mais l'éjaculation n'est pas toujours contrôlable, même pour un homme de bonne foi ; aussi, je conseille à la femme de prendre une précaution fondamentale : à l'aide de ses doigts faire un anneau à la base du pénis qui, d'une part, constituera une butée contre les pénétrations profondes et qui, d'autre part, lui donnera la possibilité d'extraire de sa bouche la verge qui s'oublierait. La femme doit conserver le contrôle total des opérations. Nous y reviendrons.

L'art du baiser pénien ou fellation

C'est un geste tellement naturel qu'il pourrait se réaliser sans leçon. Toutefois, je pense qu'aider les femmes à parfaire leur don aura d'heureux effets sur le couple.

- Attachez vos cheveux.
- Prenez une position confortable, au choix : agenouillée sur le côté de l'homme, agenouillée entre les jambes de l'homme, à califourchon sur son thorax…
- Ne vous précipitez pas sur le gland, intéressez-vous d'abord à tout le corps qu'il vous faut gâter de caresses et de baisers. Puis passez au voisinage du pénis : ventre, pubis, face interne des cuisses, périnée qu'il vous faut aussi ensemencer de caresses et de baisers.

- Maintenant, prenez le pénis par sa base, faisant un anneau avec le pouce et l'index ou un manchon entre le pouce et les grands doigts. Il est important que vous teniez bien la hampe à la base, ainsi vous garderez en permanence le contrôle des mouvements du pénis ou plus précisément des mouvements que lui imprime son propriétaire et vous l'empêcherez d'entrer trop profondément au risque de vous étouffer ou de vous faire lever le cœur. C'est le moment de retrousser le prépuce et d'exposer le gland dans toute sa splendeur. Avec un doigt mouillé faites quelques exercices de virtuosité à la surface du frein puis de la couronne. Distribuez ensuite quelques caresses digitales sur toute la longueur du fût, suivies de quelques friandises et n'hésitez pas à faire une escapade sur les bourses.
- Enfin, l'heure exquise est venue de faire rencontrer votre langue et le gland. Offrez à celui-ci une léchette voluptueuse qui effleurera son sommet, suivie d'une autre puis d'une autre encore. Voilà votre homme cloué de plaisir. Raffinée, vous continuez vos exercices de virtuosité : une suite de pizzicati linguaux sur le frein, quelques tours de passe-passe autour de la couronne.
- Votre langue, maintenant se fait gourmande et de toute sa largeur et de tout son appétit, elle se met à lécher toute la sphère charnue en tournant comme on le fait avec une boule de glace. Votre homme gigote comme piqué par une fourmi rouge. Il a le gland en feu. Il aspire à le tremper dans votre bouche ensalivée, il vous en prie même. Mais vous n'entendez pas car vous avez encore des raffinements à lui offrir.
- Alors, vous confiez à vos lèvres une partition subtile. D'abord, posez sur le gland un gros baiser pour prendre contact, puis ayant bien mouillé les ourlets de votre bouche, promenez-les de droite à gauche et vice-versa sur le sommet du gland, comme si vous appliquiez du rouge à lèvres. De votre homme, ne tardent pas à monter des sons, curieux mélange de réjouissances et de plaintes.

- Enfin, l'heure sublime a sonné, l'homme est à bout de patience : ouvrez la bouche et introduisez son organe dans votre cavité buccale en vous penchant un peu plus, puis laissez faire votre instinct – et votre amour. Il s'agit d'alterner des mouvements de succion simples et des mouvements de succion-coulissement. La succion est un acte spontané, sans doute inné mais aussi souvenir immémorial des tétements infantiles du sein et du pouce, relayés plus tard par la dégustation des sucettes et des bâtons de glace. Les lèvres s'ajustent sur le gland en formant un « O », la langue s'arrondit aussi autour du gland, les joues se creusent de façon à créer un massage et un vide aspiratif autour du gland. À ce moment, vous pouvez entreprendre un coulissement : l'ensemble de la gaine que forment vos lèvres, votre langue et vos joues glisse de haut en bas et de bas en haut sur la rouge boule, spécialement sur la couronne et sur le frein, puis le fût. Le plaisir de votre homme, le projette dans le cosmos.
- Évitez de faire se rencontrer vos dents et le gland dont la peau est si sensible. Sans oublier les fantasmes de mutilation qui habitent l'homme. Pour déjouer cette mauvaise rencontre, prenez la précaution de recouvrir vos dents de vos lèvres.

Jusqu'à quelle profondeur amener le pénis ?

Dans un premier temps, c'est juste l'anneau formé par les lèvres qui coulisse sur le gland puis, progressivement, c'est le manchon formé entre langue et palais. Le coulissement intéresse une bonne partie du fût, mais non sa totalité. Très important : ce n'est pas l'homme qui enfonce son pénis dans la bouche, lui, il doit rester immobile, c'est la femme qui bouge la tête de bas en haut et vice-versa, vite en descendant, plus lentement en remontant.

Si l'homme, nonobstant, se mettait à imprimer des va-et-vient à son pénis, il risquerait d'aller trop profondément, c'est-à-dire jusqu'à la gorge, la femme alors étoufferait et aurait des haut-le-cœur. Pour prévenir ces désagréments, qui lui couperaient toute envie de pratiquer d'autres fellations, la femme peut limiter la

course du pénis grâce à la main qu'elle a placée en anneau ou en manchon à la base du pénis par sécurité, et qui fait butoir. Elle peut aussi dériver le gland vers le palais ou l'intérieur des joues. La femme doit rester maîtresse de la situation.

Même chose pour l'aspiration : douce au début, plus forte ensuite, mais toujours mesurée. Trop d'aspiration peut être désagréable. Veillez aussi à ce que la salivation soit abondante, c'est à vous de moduler, en virtuose, amplitude, vitesse, pression, aspiration.

N'hésitez pas à associer à votre baiser phallique d'autres excitations pour multiplier les voluptés de votre homme :

- Pratiquez avec la main qui tient la hampe des mouvements de branle. Ainsi s'additionnent les deux stimulations les plus fortes qui soient : en réunissant ses lèvres et ses doigts sur les centimètres carrés les plus hypersensibles de l'homme, la femme détient le fabuleux pouvoir de le projeter dans un état sublime et de le faire décoller pour le zénith de l'éjaculation, si c'est au programme.
- Plus hard : insérez un doigt dans l'anus de l'homme, doucement et profondément, et restez ainsi sans bouger. Cela suffit à renforcer le plaisir de votre « fellation ». Vous pouvez faire un peu plus fort encore : massez-lui délicatement la prostate.

L'ART DE LA FELLATION (SUITE)

Son sexe dans votre bouche et entre vos doigts, votre amoureux connaît un tel plaisir croissant qu'il approche de l'orgasme-éjaculation. Ici, trois cas de figures se présentent :

➥ Par jeu vous avez décidé ensemble de ne pas mener la fellation à l'éjaculation

Vous voulez en faire une simple (si j'ose dire) caresse-massage du pénis. Alors, dès que vous percevrez les signes annonciateurs de l'éjaculation, dits « signes d'imminence », suspendez vos mouvements. Votre homme connaît un pic de plaisir puis l'excitation cessant, son plaisir s'apaise. Merci pour ce bonheur partagé.

↪ L'éjaculation est refusée par la femme

Comme ci-dessus suspendez votre fellation et les mouvements de branle dès que vous percevez les signes annonciateurs de l'éjaculation ou les signes convenus que vous adresse votre partenaire (un mot ou une pression de la main). Une fois le « danger » passé, vous pouvez reprendre vos mouvements. Attention, à chaque reprise l'excitation de votre homme croît et risque de ne plus être contrôlable.

↪ L'éjaculation est acceptée par la femme

Ce n'est pas une raison pour faire exploser trop vite votre ami ; pour son bonheur faites durer les voluptés : quand vous percevez les signes annonciateurs, faites comme ci-dessus, suspendez vos mouvements. Ici aussi votre homme connaît un pic de plaisir puis un plat. Et vous reprenez vos caresses jusqu'au prochain pic. Ainsi il connaît une volupté prolongée émaillée de pics de plaisir. Mais votre amoureux vous supplie maintenant d'aller jusqu'au bout. Alors ne vous arrêtez plus et crescendo accélérez les mouvements de votre bouche et augmentez la pression de votre main ; ainsi vous franchissez le « point de non-retour » et déclenchez le réflexe éjaculateur. C'est ici qu'entre en jeu le contrat préalable : ou bien vous avez accepté qu'il éjacule dans votre bouche, reste à savoir si vous allez avaler le sperme ou le recracher (discrètement s'il vous plaît, sans dégoût affiché), ou bien vous avez refusé, et si votre amoureux ne retire pas promptement sa verge de votre bouche c'est à vous de l'extraire promptement grâce à la main mise en anneau à la base de la verge en même temps que vous reculez votre visage.

Très très important : vous devez absolument continuer de branler cette verge jusqu'à ce que le jet de sperme jaillisse et jusqu'à la fin de l'éjaculation. En effet, il n'est pas pire et plus atroce sensation qu'une verge qui commence à éjaculer, ou est en train d'éjaculer, et se retrouve dans le vide. Mais, inversement, n'oubliez pas dès que le sperme a fini de jaillir d'arrêter les mouvements de votre bouche et de vos doigts. En effet le gland, vous le savez, devient soudain hypersensible, le frotter devient extrêmement désagréable, voire douloureux. Toutefois, gardez fermement la hampe dans votre main serrée, mais immobile maintenant.

Où diriger le jet ?

Ici encore, c'est à vous de décider, ce n'est pas à l'homme à asperger votre visage ou vos seins. Si vous donnez à cette liqueur un sens précieux, parce qu'elle est l'essence du mâle ou plus précisément l'essence de votre mâle, libre à vous de l'accepter sur votre visage, vos seins, votre ventre et de vous en enduire.

L'ÉJACULATION FACIALE

J'ai été sidéré par le nombre de questions posées par les ados à propos de l'éjaculation faciale, s'étonnant qu'elle puisse être contestable.

L'éjaculation faciale est un classique des films pornos, c'est pourquoi les hommes croient que cette pratique est incontournable et constitue une figure obligée de la pratique sexuelle. C'est un des exercices insolites et hards que le porno a fait adopter comme une norme.

Elle constitue l'aboutissement d'une fellation : pour éviter l'éjaculation intrabuccale, le pénis est sorti de la bouche par l'homme ou par la femme. Elle peut être aussi le geste terminal d'une masturbation de la verge par l'homme lui-même ou par la femme.

Pourquoi le choix du visage féminin par l'homme ? L'homme en choisissant le visage ne fait pas que reproduire une image des films pornos. Dans la meilleure hypothèse, il s'imagine que la femme aime cela ou, mieux encore, il pense honorer le visage en y répandant sa précieuse semence. Dans la pire hypothèse, il veut imposer sa loi à la femme et l'avilir ; le fait de choisir le visage, partie considérée comme la plus sacrée chez la femme, satisfait au maximum son besoin de domination et d'abaissement ; la mâle-peur étant à l'origine de ce comportement.

Car le visage est bien ce qu'il y a de plus beau, de plus noble, de plus sacré, de plus adorable chez la femme. C'est le visage féminin que de tout temps on a magnifié, le soulignant de fards. C'est lui qu'on a célébré en le représentant à l'infini depuis les débuts de l'Humanité. C'est lui que l'homme contemple, fasciné dans l'union amoureuse, lui qui se fait diaphane lumière quand

survient l'extase. « Ce n'est pas à un corps que l'on fait l'amour, c'est à un visage ; ce n'est pas à un visage, c'est à la lumière sur ce visage » a merveilleusement écrit Christian Bobin. C'est dans le regard de la femme que l'homme fait ses plus beaux voyages et découvre la transcendance. Dans l'Islam, par exemple, le visage de la femme est assimilé au divin, si divin qu'il est interdit de le représenter, si divin qu'il faut le protéger des regards par un voile (car à l'origine le voile a une base mystique).

Quant à la femme, l'éjaculation faciale la choque car c'est un outrage à ce que son visage représente pour elle et pour l'univers ; elle sait bien ce qu'il en est de lui, elle en connaît la beauté, la magie, elle consacre beaucoup de temps à le parfaire. Elle sait que dans l'union avec l'homme, il se fait passage.

Voilà pourquoi la quasi-totalité des femmes refusent l'éjaculation faciale. Et c'est bien parce qu'elle est faciale qu'elles la refusent car beaucoup d'aimantes accueillent volontiers le sperme sur leur corps, sur leurs seins en particulier, et s'en enduisent, comme une façon de communier davantage avec leur homme, de l'absorber et d'honorer sa masculinité.

Alors pourquoi quelques femmes acceptent ? Il y a celles qui veulent faire plaisir à leur partenaire, celles qui considèrent que recevoir ainsi le liquide mâle c'est rendre hommage à l'homme, celles qui veulent se prouver qu'elles ne mettent pas de limites à leurs activités sexuelles, celles enfin qui aiment par goût propre le contact du sperme sur leur visage. Quelle que soit leur motivation, ces femmes devraient toutefois se demander si, *in fine*, elles ne sont pas manipulées par l'homme, si elle ne joue pas son jeu.

Positions

La femme doit plutôt adopter la position où elle est au-dessus de l'homme, l'homme étant couché sur le dos ou assis ou debout.

Lorsque c'est la femme qui est en dessous, elle est moins libre de ses mouvements – de sa tête, de son corps – et n'est pas maîtresse de l'action.

En effet, l'homme placé au-dessus d'elle a tendance à agir comme s'il s'agissait d'un coït vaginal en imposant ses mouvements, leur amplitude, leur rythme ; c'est alors que se produisent des « gorges profondes » non voulues par la femme.

Donc, Mesdemoiselles, Mesdames, prenez toujours le dessus et vous resterez maîtresses de la manœuvre. De toute façon, quelle que soit la position, ne tolérez jamais que l'homme vous saisisse la tête et la bloque.

POST-SCRIPTUM

Chantage

Certains hommes tentent d'imposer une fellation par chantage : « Si tu m'aimes, laisse-moi faire » ou « Si tu refuses, c'est que tu es une fille bloquée », « Si tu refuses, j'irai voir une autre fille ». Parfois, dans un couple, le chantage est implicite : la femme sait que le conjoint sera d'une telle mauvaise humeur qu'elle cède.

Gorge profonde

C'est l'introduction de la verge au-delà de la luette, dans l'oropharynx. Il faut un véritable entraînement pour arriver à accepter le gland au fond de son gosier. Les femmes qui s'imposent ce geste disent vouloir faire plaisir à leur aimé : faut-il pousser aussi loin l'amour ? Est-ce de l'amour ? Les hommes qui imposent ce geste à leur aimante sont-ils dans l'amour ?

Microbes et virus

Comme toute muqueuse sexuelle, la muqueuse qui recouvre le gland peut être porteuse d'infections sexuellement transmissibles comme l'herpès et le Sida. Par ailleurs, le sperme et le sang susceptibles d'y apparaître (le sang par exemple en cas de blessure du frein) peuvent être contaminés par le virus VIH. Aussi, lorsqu'une femme n'est pas sûre des antécédents de son partenaire, doit-elle exiger que la verge soit recouverte d'un préservatif ; d'autant plus si elle-même présente une plaie dans la bouche (morsure, avulsion dentaire, etc.).

Bichonner le pénis, mettre tout son cœur à lui offrir les caresses les plus raffinées, et donc les plus exquis plaisirs, et le vénérer, telle est la mission d'une partenaire digne de sa place d'amante.

17

LES JOIES DU PÉRINÉE ET DE LA PROSTATE

Si vous voulez être une aimante exceptionnelle, offrez à votre amoureux des caresses également exceptionnelles. Il existe chez l'homme des points érogènes que peu de femmes connaissent et qui, caressés, l'étonnent et le ravissent. Ces points sont situés sur le périnée et sur la prostate.

Les points secrets du périnée

Le périnée est l'espace compris entre la base de la verge et l'anus. Il est en partie masqué par le scrotum (la peau des bourses) qui s'y attache. Mais les doigts le palpent bien à travers cette peau. Toute la surface du périnée est sensible et agréable à toucher, mais il faut appuyer assez fortement. Trois points sont particulièrement aimables : le point A, le point B et le point H.

Le point A

Il se trouve à la face inférieure de la verge, un peu avant son implantation sur le périnée. Pour le repérer et le stimuler il faut presser nettement avec la pulpe du médius en la faisant rouler et tourner sur la profondeur. À un moment, la pression déclenchera une sensation plus agréable, là est le point A. Il correspond au corps spongieux. L'intérêt de cette stimulation est de provoquer une érection ou de la renforcer.

Le point B

Il se situe un peu plus en arrière, dans la racine de la verge. Il correspond à l'extrémité postérieure du corps spongieux, là où il s'ancre dans le périnée. Pour l'exciter, il faut appuyer avec la pulpe d'un ou de deux doigts, fermement et par petits coups, comme sur un bouton de sonnette ; ou bien faire rouler les doigts sur la racine qu'on sent saillir ; cette stimulation relève davantage du massage que de la caresse. Elle provoque également un renforcement de l'érection.

Le point H

Encore plus en arrière, à mi-distance entre la base de la verge et l'anus est une zone plus intéressante encore. On l'appelle « le point P » (P comme prostate). Comment la femme peut-elle repérer ce point et le caresser ?

Que l'aimante vise le milieu de la distance entre l'implantation du pénis et l'orifice anal ; là, qu'elle palpe franchement et profondément le périnée avec la pulpe de son médius soutenu par son index – c'est aussi un vrai massage. Elle y rencontrera une petite zone, dépressible, autrement dit un petit creux. Elle se fera très attentive aux réactions de l'homme ; celui-ci se mettra à l'écoute fine de ses sensations et sera prêt à les manifester lisiblement. Au moindre petit « tilt » de l'homme, la femme saura qu'elle est sur le bon point. À l'avenir, ça sera plus facile car plus il aura été stimulé, plus le point sera chatouilleux. Pour l'instant, que la femme entreprenne d'exciter le point qu'elle a décelé en y exerçant toute sorte de pressions : pressions alternées en intensité (les unes fortes, les autres plus subtiles), pressions alternées en extensivité (pressions ponctuelles sur place, pressions en petits cercles). Quand ses doigts fatiguent, elle peut les relayer par la paume de la main, voire par le poing, avec souplesse toutefois. Elle réglera ses gestes en se fiant aux expressions de son homme et à sa propre intuition.

La stimulation est très agréable. Elle peut même, après beaucoup d'entraînement et en associant d'autres stimulations (comme nous allons le voir) procurer des orgasmes. Pourquoi ? Parce que la prostate se trouve un peu au-dessus à la verticale et que cette

glande a une chair sensible et est pourvue d'un potentiel orgasmique. La difficulté est que, entre votre main et la glande, il y a une bonne épaisseur de tissu (la peau assez épaisse et un tressage de muscles qui constitue le fond du bassin). La solution : appuyer très fort, comme du reste vous l'avez fait. On a pu dire que ce geste était un massage indirect de la prostate.

Au diable l'avarice : à ces caresses du point P, l'aimante pourra associer d'autres caresses qui amplifieront les joies de son homme, le propulsant dans l'allégresse. En effet, et comme toujours en matière de volupté, un plus un n'égale pas deux mais égale dix. Les plaisirs ne s'additionnent pas mais se multiplient. Bienheureuse arithmétique de l'érotisme et de l'amour. La femme associera par exemple une caresse-massage du point A ou du point B. Ou bien encore une caresse de la zone anale. Mais, bien sûr, c'est en associant une stimulation du pénis qu'elle procurera à son homme le plus extrême plaisir.

De ce pénis, qu'elle fasse ce qu'elle veut, qu'elle le prenne en main, qu'elle le prenne en bouche mais toujours elle devra s'efforcer de coordonner les stimulations du pénis avec celles du point H, et cela sur un rythme plutôt lent. Cette association est particulièrement recommandée pour les hommes débutants, le plaisir ressenti au niveau du pénis renforçant les sensations ressenties au niveau du point P. En tout cas il ne faut pas mener l'excitation pénienne jusqu'à l'éjaculation, sinon, en vertu de la phase réfractaire, le pénis se met au repos et c'en est fini du travail d'association entre point P et pénis. Il faut donc arrêter la stimulation de la verge au point d'imminence de l'éjaculation, avant le point de non-retour, et ne la reprendre que le danger passé. Ce qu'il faut, c'est maintenir l'excitation pénienne à son stade en plateau pour qu'elle soutienne l'excitabilité du point P. À la longue, celui-ci se montrera de plus en plus excitable jusqu'au jour où il révélera son potentiel orgasmique. Patience, constance, écoute de son corps, écoute de celui de son partenaire et un jour l'orgasme viendra… et se répétera, car cet orgasme sec a la faculté de se renouveler.

Ajoutons que pour vous, femmes, le « travail » sur le point P vous donne l'occasion d'offrir beaucoup de plaisir à votre aimé et

de l'avoir à votre merci : entièrement remis à vous, tout jouissant entre vos mains, vous en êtes le maître : avant l'orgasme, il vous supplie de ne pas arrêter, à l'orgasme, il hurle que vous pouvez faire de lui ce que vous voulez. N'en abusez pas !

NB : Pour les Orientaux, le périnée était le siège du Chakra de base, ou premier Chakra. Ils situaient ce dernier en arrière, juste devant l'anus. C'est lui qui détenait la plus forte énergie. Pour le stimuler, les tantrikas utilisaient, entre autres, une balle de bois sur laquelle ils s'asseyaient. Le massage du périnée produit une profonde détente.

LE MASSAGE DIRECT DE LA PROSTATE

Nous venons de voir comment caresser indirectement la prostate à travers le périnée. Maintenant nous décrivons un massage plus direct à partir du canal ano-rectal.

Ce geste érotique n'appartient pas vraiment à l'érotisme anal car ce qui est visé n'est pas le canal qui n'est que le lieu de passage, mais la prostate.

Cette caresse procure à l'homme un plaisir érotique intense. La femme qui l'offre est assurée d'entendre des louanges et des hymnes à son égard. Du bout de ses doigts elle peut projeter son homme au zénith.

La prostate, plus qu'une glande

La prostate est une glande située sous la vessie et entourant, comme un manchon, l'urètre à sa sortie de la vessie. Elle sécrète un liquide qui constitue le tiers du sperme. Et surtout elle possède une capacité orgasmique, ce qui n'est pas étonnant puisqu'elle est constituée en partie de tissus érectiles et qu'elle possède une grande sensibilité ; en un mot, elle est une zone érogène. Au cours de l'orgasme ordinaire à point de départ pénien, elle s'engorge et se contracte, c'est sa façon de participer à l'orgasme. Et si on la stimule directement elle procure du plaisir et même un orgasme : l'orgasme prostatique.

L'art de la caresse prostatique

La femme introduira un doigt dans l'anus, l'index ou le majeur, doucement, progressivement de façon à ne pas causer de désagréments et à apprivoiser son homme, un peu de salive ou de pâte à l'eau faciliteront le geste. Le doigt est introduit pulpe en avant c'est-à-dire orienté du côté de la vessie. Une fois franchi l'anneau anal, la femme recourbe son doigt vers l'avant, elle rencontre alors une petite surface arrondie, c'est l'arrière de la prostate qui, rappelons-le, a la forme et la grosseur d'une châtaigne ; bien entendu, pour elle, le contact est nouveau, c'est une véritable découverte.

En ce qui concerne l'homme, il lui faut se relaxer et relâcher son sphincter anal pour faciliter l'introduction du doigt et ne pas en souffrir. Quand la femme atteint la prostate, l'homme ressent une sensation toute nouvelle, surprenante, unique ; la première fois elle peut sembler « bizarre », faite de sensations à composantes urinaires et éjaculatoires, elle peut être désagréable ou même douloureuse.

Que la femme continue d'explorer sa découverte de manière très fine, en guettant les réactions de l'homme. Qu'elle lui offre diverses modulations : caresses douces de surface, massages plus profonds alternant pressions fortes et pressions plus légères. Au fond, la stimulation de la prostate s'apparente à celle du point G du vagin : même type de massage avec pression assez soutenue, ce qui n'est pas étonnant puisque le point G est le vestige de l'embryon de prostate de la femme. Brigitte Lahaie a proposé d'appeler cette zone sensible de la prostate : le point H (comme « Homme »).

Tandis que la femme masse la prostate, l'homme ressent de la chaleur et des fourmillements, mais la volupté intense et l'orgasme ne surviendront que plus tard ; il est bon que l'homme exprime ses sensations afin de guider la femme.

Pour aiguiser la sensibilité de la prostate, la femme associera à son massage d'autres sollicitations érotiques portant en particulier sur le pénis : branle ou fellation ; mais elle devra s'arrêter avant l'éjaculation, c'est-à-dire au stade d'imminence. Il s'agit d'associer le massage de la prostate à un haut niveau d'excitation sexuelle, un niveau pré-orgasmique, et donc d'établir un conditionnement : massage = volupté intense. Ainsi, on raccourcit le temps d'éveil de la prostate. Mais le jour où des sensations particulières

jouissives apparaissent dans la prostate, il faut cesser les sollicitations péniennes et se centrer pleinement sur ce qui s'annonce dans la prostate.

La femme pourrait aussi associer les sollicitations du point P comme on l'a vu dans les caresses du périnée, ce qui reviendrait à faire un massage « externe » de la prostate. Stimulée à la fois du dehors et du dedans, la prostate ne pourra que jubiler.

L'orgasme prostatique éclatera un beau jour. C'est un orgasme sec, c'est-à-dire sans éjaculation, même si, parfois, quelques gouttes de sperme sourdent au méat du gland. C'est un orgasme puissant, profond, irradiant dans tout le bassin et rayonnant dans tout le corps. Il peut se répéter en plusieurs répliques, constituant un plateau continu de volupté.

Même s'il ne vise que le massage de la prostate, le doigt féminin contacte et stimule aussi, sans le vouloir, le canal anal et le rectum, ce qui peut y déclencher des plaisirs et même un orgasme anal. Mais l'homme distinguera celui-ci de l'orgasme prostatique car l'anal est plus superficiel et plus précoce : il ne doit donc pas s'y arrêter, les sensations anales, aussi agréables soient-elles, ne sont pas le but. Il doit donc demander à la femme de continuer son massage de la prostate.

La femme trouvera un réel plaisir à dispenser de la volupté et à innover un nouvel art qui, comme tout art, ne peut s'apprendre et se pratiquer qu'avec application et goût de bien faire. Trop souvent en matière de sexualité on est dans la performance, c'est-à-dire dans le quantitatif, ce qui entraîne déboires et surenchères. Ici, dans cette pratique manuelle subtile, on est dans le qualitatif et le souci de la perfection.

Un art millénaire en Orient

Il y a six mille ans que les Orientaux pratiquent cet érotisme avec bonheur. Le massage prostatique était courant en Orient, en particulier chez les Japonais ; ils l'exerçaient non seulement comme art de la volupté mais aussi comme pratique hygiénique destinée à prévenir les maladies de la prostate et à entretenir la vitalité des organes sexuels. De fait, dans les cultures qui pratiquaient le massage de la prostate – et d'une façon plus générale qui faisaient

de la sexualité un art –, la pathologie prostatique était rare et les mâles étaient pourvus d'une grande vigueur sexuelle et d'une plus grande richesse érotique. Ils étaient capables d'orgasmes très intenses et répétés sans fatigue.

Précisons certains points :

- Il ne faut pas confondre sodomie et massage prostatique. Ce qui est concerné ici, ce n'est pas le plaisir anal mais le plaisir prostatique, et ce qui est actif, ce n'est pas un pénis mais le doigt d'une femme.
- Il faut procéder au préalable à une toilette et à une évacuation du rectum irréprochables.
- Il faut aborder cette caresse dans un bon état d'esprit : être simple, d'une humeur joyeuse, douce, patiente, très attentive aux réactions de l'autre pour percevoir ses sensations, voire ses pensées.

18

L'UNION SUBLIME

Nous abordons le sommet de la relation entre la femme et l'homme. Mais les sommets eux-mêmes peuvent être plus ou moins élevés. Je vous propose d'être ambitieux et de viser les plus hautes cimes du plaisir et de l'amour. Pour les atteindre, il est indispensable que l'homme apprenne la maîtrise de son réflexe éjaculatoire.

Car l'éjaculation est bien le résultat d'un réflexe : au départ une excitation des capteurs de volupté du pénis, puis un relais dans les centres nerveux (moelle et cerveau au niveau du centre limbique de l'orgasme), enfin un ordre en retour commandant aux vésicules séminales de se contracter, ce qui provoque l'expulsion du sperme qu'elles contiennent et l'orgasme.

Indispensable, la maîtrise de l'éjaculation ?

La maîtrise est impérative en raison des dissymétries existant entre la sexualité de la femme et celle de l'homme et que nous avons déjà décrites. Ici importent les deux dissymétries principales.

La durée de survenue de l'orgasme

Quelques minutes pour l'homme – cinq en moyenne –, quelques dizaines de minutes – vingt en moyenne – chez la femme non

« entraînée ». Autrement dit, pour obtenir un niveau d'excitation qui déclenche l'orgasme, l'homme doit être stimulé par une pénétration active assez courte, la femme par une pénétration active plutôt longue. Il faut donc, pour que la femme ait le temps d'atteindre le niveau orgasmique, que l'homme allonge la durée de sa pénétration par la maîtrise de son réflexe éjaculatoire.

La rapide survenue de l'orgasme chez l'homme est due à son programme génétique, hérité de ses ancêtres les singes de la préhistoire : lorsque ceux-ci descendaient des arbres dans les clairières pour y copuler, ils devaient s'exécuter en un temps court afin de ne pas être surpris par les prédateurs qui rodaient alentour. Un autre descendant de ces ancêtres singes, le chimpanzé, notre cousin par conséquent, a également un temps réduit à quelques dizaines de secondes. Or, nous, humains, nous avons un programme génétique qui est à 99 % semblable à celui du chimpanzé.

Quant à la longueur de survenue de l'orgasme chez la femme elle relève de deux causes que vous connaissez bien désormais :

1. le sommeil initial de son vagin ;
2. l'importance du volume total de ses corps érectiles qui demandent un temps de remplissage plus long. Mais vous savez aussi que lorsque son vagin est érotisé une femme peut « orgasmer » rapidement.

La possibilité de répéter l'orgasme

Limitée chez l'homme, illimitée chez la femme. Après une première éjaculation, l'homme passe par une phase réfractaire : son érection retombe, son désir diminue et une forme de fatigue, voire de somnolence teintée de mélancolie, le gagne. S'il renouvelle l'union une deuxième phase réfractaire survient, plus profonde, et le dissuade souvent de tenter une troisième union. Les jeunes mâles et les forts tempéraments ont des phases réfractaires moins marquées.

La femme, elle, ne connaît pas de telle phase et peut renouveler allègrement son orgasme un certain nombre de fois (jusqu'à des chiffres étonnants) mais, hélas, cette possibilité lui est rarement offerte car son partenaire en pleine phase réfractaire ne peut renouveler l'union. Il est donc capital que l'homme échappe à cette phase en maîtrisant son éjaculation.

Alors, toujours bandant, désirant et battant il pourra assumer un deuxième coït puis un troisième, etc.

SAVOIR REPÉRER LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'ÉJACULATION

La maîtrise de l'éjaculation nécessite que l'homme connaisse bien ce qui se passe en lui dans l'union des sexes ; et la femme aussi. Le plaisir, rappelons-le, suit un cycle qui comprend plusieurs phases.

➥ **La phase d'excitation ascendante :** les sensations perçues, et spécialement celles issues du gland pénien frottant sur la muqueuse vaginale, procurent un plaisir intense et croissant, tandis que le désir et l'érection (c'est-à-dire l'intumescence des corps érectiles) croissent également. La courbe est ascendante.

➥ **La phase d'imminence de l'éjaculation :** des signes annoncent que l'éjaculation est proche (quelques secondes). L'homme ressent à la surface de son gland une sensation de plaisir aigu et à la racine de sa verge – à son implantation sur le périnée – une sensation plus terrible encore (elle correspond à la mise en tension des voies spermatiques : vésicules séminales, prostate, urètre). À ce moment, si les stimulations cessent, c'est-à-dire si s'arrêtent les frottements du gland sur les parois vaginales, le réflexe éjaculateur ne se déclenchera pas.

➥ **La phase d'éjaculation :** si les stimulations continuent – les frottements du gland – on arrive au « point de non-retour » : le réflexe éjaculateur se déclenche soudain et irréversiblement, rien ne peut le stopper, même pas la volonté de l'homme, même pas une intervention de la femme, même pas une menace de mort… Le sperme est expulsé (ce qui correspond à la contraction rythmique des voies spermatiques et du périnée). L'homme est emporté par l'orgasme.

➥ **La phase de résolution :** tout se détend.

➥ **La phase réfractaire :** voir ci-dessus.

La femme peut-elle percevoir de l'extérieur la phase d'imminence ?

Oui, pour elle les signes sont :

- Au niveau de la verge, l'apparition de vibrations et un surcroît de raideur.
- Au niveau du partenaire une accélération et une intensification de ses mouvements, une accélération de sa respiration, une majoration de ses manifestations de plaisir. Un autre signe existe, que la femme ne peut déceler que lors de la masturbation masculine : les bourses se resserrent et les testicules remontent.

La technique de la maîtrise

Ces connaissances acquises il vous est plus facile de repérer les « signes d'imminence » qui précèdent le « point de non-retour ». Dès que vous percevez en vous ces signes, réagissez aussitôt selon le protocole suivant :

- Stoppez les mouvements de va-et-vient de votre pénis et retirez-le jusqu'à ne laisser que le tiers dans le vagin – c'est-à-dire, le gland.
- Inspirez profondément par le nez en dirigeant l'air dans votre abdomen jusqu'en bas – autrement dit gonflez votre ventre – et bloquez votre respiration quelques secondes en fermant votre glotte, ce qui maintient l'air dans votre ventre quelques instants.
- Contractez vos muscles du périnée et particulièrement le muscle pubo-coccygien (PC). C'est très simple à faire, même si la description paraît compliquée : le muscle PC passe exactement à l'endroit où le canal éjaculateur de la vésicule séminale se branche sur l'urètre, si bien qu'en le contractant vous stoppez le réflexe d'expulsion du sperme. Comment repérer ce muscle PC ? Quand vous urinez, amusez-vous à couper le jet ; le muscle que vous commandez pour ce faire, c'est lui ! Je précise qu'il ne suffit pas de serrer les fesses car là vous ne fermez que l'anus, il faut serrer plus devant

comme si vous vous reteniez d'uriner. D'avoir repéré votre PC, vous donnera un autre avantage : en vous amusant à le contracter plusieurs fois par jour, vous le renforcerez, ce qui va intensifier votre plaisir orgasmique car vous connaissez le rôle de ce muscle, dit muscle du bonheur, dans l'orgasme. Oui, tout art demande un minimum d'apprentissage, l'art érotique comme la musique ou la peinture.

- Retenez quelques petites astuces connues depuis la nuit des temps : grincer des dents ou appuyer le dessous de la langue repliée sur le palais ou serrer la paupière peut aider à stopper le réflexe.
- Détournez votre regard de ce qui vous excite le plus chez votre compagne.
- Détournez votre pensée des images excitantes qui l'occupent et remplacez-les par d'autres apaisantes : un lac paisible, un paysage enneigé, etc.

De son côté, la femme collaborera à la maîtrise : dès que surviendront chez son amoureux les prémices de l'éjaculation, elle réagira ainsi :

- elle stoppera ses mouvements et ses manifestations de plaisir (cris, mimiques, etc.) ;
- si elle est assise sur l'homme, elle se soulèvera un peu, ne laissant en elle que le premier tiers de la verge.

La suspension durera environ cent secondes, après quoi les amoureux reprendront leur ballet.

Entraînement à la maîtrise par la masturbation (méthode dite « stop-and-go »)

Le but est de repérer les « signes d'imminence ». Soit c'est l'homme qui se masturbe lui-même en étant attentif à ce qui se passe en lui, juste avant l'éjaculation. Soit c'est la femme qui le branle en guettant ce qui se passe chez lui dans les secondes qui précédent l'éjaculation. Quand les partenaires seront sûrs de bien savoir repérer les signes, ils passeront à l'étape suivante : la prévention de l'éjaculation. Il s'agit d'arrêter à temps les mouvements

pour stopper l'évolution vers le point de non-retour et le déclenchement du réflexe éjaculatoire.

Chez les jeunes la maîtrise est longue à acquérir. Mais des milliards d'Orientaux la pratiquent depuis des milliers d'années. Pourquoi pas eux.

Un geste peut vous aider en attendant que vous possédiez bien la maîtrise, c'est la « technique de la compression » : quand l'homme sent les signes d'imminence, il retire complètement sa verge du vagin et de ses mains serre fortement la couronne du gland ou bien demande à sa partenaire de serrer.

La « caresse intérieure »

La maîtrise de l'éjaculation permet de réaliser la « caresse intérieure ». C'est une façon de faire l'amour que j'ai décrite dans mon premier livre *Le traité des caresses*. J'y concevais l'union des sexes comme une caresse que le pénis donne au vagin et le vagin au pénis, une caresse qui dure autant que l'on veut, mais de toute façon plus longue que les habituels rapports sexuels toujours abrégés par la survenue de l'éjaculation.

C'est donc une caresse qui procure des plaisirs prolongés mais aussi plus intenses. J'avais « inventé » cette « caresse intérieure » bien avant de savoir ce qu'était le tantrisme et bien avant qu'il ne devienne « à la mode ».

La caresse intérieure n'est pas une technique qui se décrit, c'est une histoire qui se raconte, une histoire toujours nouvelle. Parmi les plus belles, je choisis celle-ci, extraite de *Comment le rendre fou de vous*.

« À chacune de mes poussées, mon bassin cognait ton bassin, ô mon amour, ébranlant ton corps et faisant trembler tes seins. Tu te mordais les lèvres en gémissant car mon sexe à l'intérieur de toi avait touché ton col au fond de toi, et la secousse avait également ébranlé ton ventre et tes entrailles. Mais soudain, je sentis à la racine de ma verge, là où elle s'attache au périnée, un plaisir aigu qui fusait en même temps qu'un plaisir, aigu aussi, mais superficiel, s'emparait de mon gland. Je savais que l'éjaculation était proche. Je suspendais

mes mouvements et respirais à fond par le nez en gonflant mon abdomen. Le plaisir qui était apparu s'épanouit en une forme d'orgasme, mais le besoin d'éjaculer s'éloigna.

« Alors, le regard emmitouflé de plaisir, je te contemplais. Ton visage s'était détendu, tu me souriais. Tes mains empaumèrent mes hanches. Je caressais ton front, tes joues. Je suivis d'un doigt la crête de ton nez, la pulpe de tes lèvres. Cent parfums montaient de ton corps, tous plus enivrants les uns que les autres. De nos sexes unis s'élevait, tel un encens, des volutes capiteuses où se mêlaient tes fragrances et les miennes. Mais je reconnaissais tes propres arômes, ceux un peu plus épicés venus de l'arrière de ta vulve – cannelle et giroflée –, ceux plus boisés de ton vagin – santal et vétiver – et ceux plus brûlés-sucrés de ton pubis – champ de cannes à sucre en feu. De tes aisselles, montaient des odeurs plus piquantes de pain grillé et de pouliche alezane. Bref, tu baignais dans un halo capiteux de brune.

« Au milieu de ces volutes, je perçus, venu de derrière tes oreilles et de ton décolleté, ton parfum d'Hespérides qui tranchait comme la couleur orange sur un fond d'ocre brun. Souviens-toi, c'est de ton odeur de brune mandarinée que j'étais tombé amoureux fou. Je me penchais pour humer profondément tes aisselles. Cela suffit à retendre ma verge qui s'était quelque peu détendue.

« Aussi, je repris mon va-et-vient en toi, lentement cette fois. Je t'abordais doucement, comme la vague, la plage un soir d'été. Et tu accompagnais ce ressac en t'avançant un rien vers moi. Nous étions les yeux dans les yeux, aussi profondément que nos sexes l'un dans l'autre. J'essayais de percevoir ou d'imaginer les détails de ta nef vaginale, ses fronces gonflées par le désir, sur lesquelles la couronne de mon gland tressautait à l'aller, puis au retour, provoquant en moi comme en toi les mêmes délices. J'essayais de caresser de ma couronne ton point G, ce relief qu'avec mes doigts j'avais bien perçu, ce qui m'aidait maintenant à le visualiser pour y conduire mon gland.

« Bien que les mouvements soient lents, je voyais ton visage exprimer un plaisir croissant ; te voir jouir, sentir ma verge explorer tes points érogènes, sentir ta gaine me tenir si bien, imaginer ton intérieur carminé, vivant tel une anémone de mer, se resserrant à

son entrée, se dilatant à son sommet, faisait croître mon plaisir. Ma verge eut un regain d'érection, aussi j'accélérais mes mouvements. C'est alors que tu éclatas – crias, renversas la tête, révulsas tes yeux, raidis ton corps, griffas mes cuisses – pour la troisième fois.

« J'arrêtais de bouger à la fin de ton orgasme, car j'avais senti dans mon périnée le plaisir aigu qui annonçait l'éjaculation. Je dégustais mon pré-orgasme, tandis que tu savourais le décours de ton orgasme. Moment de conscience fabuleux où l'on quitte la Terre pour quelque endroit de l'espace où l'on n'est plus qu'amour, félicité et lumière. Interpénétrés, enlacés, les yeux dans les yeux, unis nous filions sans poids mais non sans corps, l'air chaud caressant nos peaux et des scintillements de toute sorte nous croisant. Le vertige s'est décanté et tu étais là à nouveau, sur les draps parme, plus femme que jamais, les yeux remplis d'éclats agate, le visage radieux, dans une nuée d'arômes. Nous étions rivés par le sexe. Je me sentais profond en toi et bien pris par toi, chaque fibre musculaire, chaque vaisseau, chaque goutte de sang de ton vagin s'étant ajusté sur ma verge, l'ayant moulée, épousée. Tu me fis la surprise de serrer par petits coups ta tunique vaginale. Étrange et merveilleuse impression que tu puisses me parler ainsi avec ton intérieur. Je te laissais me saluer un certain temps avant de te répondre par quelques frétillements de mon pénis.

« Puis, je t'ai dit que je te trouvais plus belle que jamais, que j'aimais tes yeux, ta bouche, ton nez, tes oreilles, ton menton, tes épaules, tes seins, tes tétons, ton ombilic, etc. Je t'ai dit aussi que tes yeux étaient des caramels en flamme, que ta bouche j'en ferais des confitures de groseille, que tes mamelons étaient de gros bourdons et qu'un jour je ferais boire une tourterelle dans le creux de ton nombril. Et je me suis penché pour embrasser ta bouche et happer la langue qu'alors tu m'offrais. Puis, j'ai joué avec tes seins, finement de la pulpe des doigts effleurant leur galbe, taquinant leurs boutons. Mis en appétit, j'ai pincé et tiré tes mamelons avant de saisir à pleine main tes globes, de les presser. Tu aimais à ravir, alors ma verge s'est un peu plus raidie et tu as amorcé un mouvement de ton bassin. Et nous avons repris la longue promenade, le sexe dans le sexe.

« J'allais et tu venais. Je venais et tu allais. Dieu quel bonheur ! Tantôt nous flânions, tantôt nous accélérions le pas. À un moment, j'ai mouillé mon pouce de salive et je l'ai glissé à l'avant de ta vulve où il tomba pile sur ton clitoris qu'il se mit à presser à la cadence de nos mouvements. Tes murmures de plaisir montèrent d'un cran et, à chaque pression de mon pouce, tu gémissais, tu suppliais : "Oui ! Oh oui !", car en même temps le velours de mon gland visitait le cul-de-sac postérieur de ton palais. Soudain, ton cri déchira l'air et tu jouis. Tu jouis à pleurer, à rire, à sangloter, à dire oui, à dire non. Il te fallut du temps pour t'apaiser et rejoindre mon immobilité car j'avais suspendu mes mouvements ; de te voir te déchaîner m'avait mis au bord de l'éjaculation et je m'étais arrêté juste à temps.

« Et nous nous retrouvions en suspension, dans le calme, les sexes noués, les yeux liés. Pleins d'un bonheur débordant à grosses vagues, à gros bouillons. Tu promenais tes mains sur mes bras, sur mon thorax, sur mon ventre. Tu me caressas la joue, oh cette caresse ! Tu me dis des choses sur moi, tu me parlas de la glycine qui n'avait jamais été si fleurie que cette année, du rossignol qui n'avait cessé de chanter cette nuit. Puis on se tut. De temps à autre, tu me faisais signe avec ton vagin et je répondais avec mon pénis.

« Et l'on reprit notre marche pour un bout de chemin, tu avais mis les bras en croix et tu regardais le plafond, totalement donnée. J'allais en toi mais je n'avais plus la sensation de coulisser dans un fourreau fermé. J'avais l'impression de glisser dans ton corps, dans ton ventre, jusqu'à la pointe de ton cœur.

« Tout cela communiquait, tout cela n'était que volupté, tout cela ne faisait qu'un. Comme toi et moi communiquions, ne faisions qu'un. Nous étions une seule masse critique de plaisir. Je m'arrêtai quand je sentis l'éjaculation monter et je jouis d'un pré-orgasme profond et doux. Toi, tu sentis les frémissements de ma verge et tu fus projetée au ciel de lit.

« Ton cri, oh ton cri ! Où les femmes vont-elles chercher ces cris ? C'est surhumain, c'est d'ailleurs, d'un endroit à elles. Homme, on se sent petit quand on entend ces cris, on se sent demeuré sur Terre, distancé. Vas-tu revenir ? Tu revins et tes

yeux me baignèrent de tendresse. Ton sexe était brûlant, ta peau incandescente et tes arômes flambaient. J'eus l'impression qu'on fondait, qu'on allait se mélanger, que notre fusion affective et spirituelle allait se doubler d'une fusion charnelle véritable, une fusion "métallurgique" et que nous ne ferions plus qu'un corps. Alors un mot, un mot immense, un mot superflu me monta aux lèvres : "Je t'aime", te dis-je en plongeant un peu plus mon regard dans le tien. "Je t'aime", me répondis-tu.

« Quand alors je te dis "je t'aime", je le dis aussi au lierre qui encadre la fenêtre, au prunus en fleurs qui emplit le ciel, à la grive qui y chante, à toutes les femmes qui sont en toi, à celles qui t'ont précédée, à celles qui te succéderont sur cette planète, à toutes celles que j'ai aimées, à toutes celles que je n'ai pas su aimer. Je suis plus grand que moi, tu es plus grande que toi. Et tu sens, comme moi, que tu dépasses ton plaisir et ton corps flamboyant. ».

Les avantages de la caresse intérieure

L'union sexuelle pratiquée selon la caresse intérieure constitue la façon de faire l'amour qui apporte le plus de plaisir à la femme comme à l'homme et crée entre eux l'harmonie la meilleure.

Avantages pour la femme

↪ Les merveilleuses sensations d'une longue pénétration

La caresse intérieure procure à la femme les sensations délicieuses d'un va-et-vient prolongé. Car plus les frottements entre muqueuse vaginale et muqueuse pénienne se prolongent, plus le plaisir s'intensifie. Après la pause qui suit chaque orgasme, les mouvements de l'homme reprenant, le plaisir reprend de plus belle et grimpe encore d'un cran.

↪ L'orgasme

La caresse intérieure est pour la femme le moyen le plus sûr d'avoir un orgasme vaginal et un orgasme intense. Et de pouvoir renouveler de façon illimitée ces envols.

Avantages pour l'homme

L'homme gagne énormément à la caresse intérieure : son plaisir est multiplié en quantité comme en qualité, il n'a plus rien à voir avec la brève explosion d'antan. Le plaisir de l'homme atteint celui de la femme et il devient polyorgasmique. Dans cette multiplication du plaisir, on trouve :

- Le plaisir issu du gland allant et venant, frottant les parois du vagin ou pressé par elles, est non seulement prolongé mais en plus est intensifié : plus les contacts durent, plus sont aiguisés et excitables les récepteurs du gland.
- Le plaisir des pré-orgasmes, cette vive volupté qui précède le point de non-retour, est de plus en plus fort. De plus, il peut se renouveler à l'infini.
- L'orgasme, quand l'homme décide de le libérer après un long temps de va-et-vient, atteint une intensité incroyable, tellement plus forte que lors d'un orgasme habituel. Et sa diffusion dans tout le corps est bien plus grande. Chez l'homme jeune, il est conseillé d'éjaculer une fois sur cinq relations sexuelles. En avançant en âge l'homme espacera : toutes les sept ou dix relations. Mais il faut savoir que la caresse intérieure peut se pratiquer chaque jour et toute la vie car, loin de fatiguer les partenaires, elle les régénère et régénère leur désir.
- Le plaisir d'une tension accrue du pénis. Plus on prolonge une séquence de caresse intérieure, plus l'érection se renforce. Les sensations qui proviennent de cette verge tendue au maximum, dure comme fer, sont extrêmement agréables à l'homme et lui donnent une impression réconfortante de puissance virile. Du reste, à la longue, la caresse intérieure va réellement renforcer la puissance de la verge : ses dimensions, l'intensité de la turgescence et sa durabilité.
- Un nouveau plaisir pénien : le plaisir de connivence. Lors des interludes entre les séquences de mouvements, l'homme immobile, bien présent à ses sensations, prend parfaitement conscience de ce que son sexe ressent : la chaleur du vagin, son enveloppement, son magnétisme

irradiant le pénis. Il ressent aussi les petits signes que, taquine, la femme lui fait en contractant son muscle pubo-coccygien. Et l'homme alors de lui répondre sur le même ton en faisant bouger son pénis grâce aux muscles qui le haubanent, doux frétillements qui mettent son aimée « aux anges ».

- Les plaisirs liés à la disparition de la phase réfractaire, phase qui se caractérise, on l'a vu, par la réduction du désir, la baisse de l'érection et un état de fatigue et de désintérêt. Dans la caresse intérieure, il n'y a pas d'éjaculation donc pas de phase réfractaire, le désir et l'érection persistent, ce qui permet la prolongation du coït ; cette persistance du désir est en soi un plaisir et la persistance de l'érection se ressent comme une fabuleuse tension du pénis, comme nous venons de le voir. Ce désir continu est aussi ce qui inspire à l'homme toutes ses belles attentions vis-à-vis de sa compagne et toute son inventivité érotique. L'union terminée c'est encore l'absence de phase réfractaire, et donc la persistance du désir et de l'érection, qui permet un « après-l'amour » merveilleux. Merveilleux pour l'homme car, ici, la rémanence du désir est un bonheur : cette tension de la verge et cette appétence dans le corps est jubilatoire, signe de vivance, expression de masculinité. Merveilleux pour la femme qui a, à côté d'elle, juste après l'union, un homme toujours désirant, donc encore amoureux, tendre, attentif. Un vrai bonheur aussi ! Et qui va le rester de longues heures, voire des jours. Ici on peut aussi remercier l'ocytocine.

Avantages pour les deux partenaires

La caresse intérieure permet de multiplier les caresses et les sensations, y compris pendant les pauses. En effet, au cours des interludes, les sexes, bien qu'immobiles parce qu'en étroite union, continuent de se transmettre des signaux, de se donner des excitations réciproques. Je ne parle pas seulement des microcontractions du vagin sur le pénis ou des micromouvements du pénis sur les parois vaginales mais de toute une série de micromanifestations

qui produisent des sensations subtiles et très centrales : incandescence, échanges d'électricité, battements de sang, vibrations, lancinements. Les mains, quant à elles, sont libres et peuvent aller semer et cueillir des voluptés et des tendresses sur toute la surface du corps : caresser le visage de la femme aimée ou de l'homme aimé tout en plongeant ce regard dans le sien tandis que les sexes sont étroitement unis est de la plus grande tendresse. Caresser ses épaules, ses seins, ses hanches est d'autant plus voluptueux que, sous l'effet du plaisir irradié des sexes, leur peau est devenue éminemment sensible, comme la peau des mains devenue également ultrasensible. Les peaux sont comme « magnétiques », elles s'attirent irrésistiblement et se collent l'une à l'autre quand elles se touchent. Effleurer, taquiner une marge de l'anus mise en appétit ravit le bénéficiaire. Passer un doigt et titiller le clitoris outrancièrement à vif et avide procure des envols de délices à remplir les ciels de lit.

Outre la peau, tous les sens sont en éveil, leurs capteurs grands ouverts perçoivent ce qu'ils ne perçoivent pas d'habitude : l'ouïe entend le moindre soupir de plaisir, de bonheur, d'amour, avant même qu'ils se fassent mots ; la vue, plus clairvoyante, parcourt le corps et le visage de l'aimé(e), les pénètre, les remercie, les admire. Le visage est diaphane et les yeux sont d'une beauté infinie, d'une profondeur et d'une transparence à y voir passer l'âme.

Avantages pour la santé

Pour la santé, la caresse intérieure est une activité très bénéfique : elle recharge l'énergie vitale. L'homme, en maîtrisant son éjaculation, échappe à la phase réfractaire, l'a-t-on assez dit : pas de fatigue et encore moins d'épuisement, pas d'abattement, pas de mélancolie. Même après une séquence longue (une heure, voire trois heures), l'homme reste tonique et heureux et même euphorique. C'est qu'il n'a pas perdu d'énergie, au contraire il en a emmagasiné. L'éjaculation est une explosion qui volatilise l'énergie, le pré-orgasme de la caresse intérieure est une recharge qui restaure l'énergie.

La femme, que ne fatigue pas – en général – son orgasme, est ici revigorée par la succession d'orgasmes que lui procure

la caresse intérieure. De plus, elle se réjouit d'avoir un mari qui n'accuse ni fatigue, ni désintérêt mais qui reste au contraire vif et attentionné.

Ces avantages permettent au couple de faire l'amour tous les jours et même chaque jour matin et soir (dans ce cas ce seront des séquences plus courtes). Cette fréquence décuplant l'énergie, les pratiquants de la caresse intérieure sont des êtres dynamiques, bien vivants et en excellente santé. Ils vieilliront allègrement et continueront à faire l'amour jusqu'à 80 ans et plus.

Les Anciens chinois disaient que la pratique de l'union amoureuse sans émission de sperme était un facteur de bonne santé et un gage de longévité. Des travaux modernes ont montré un parallélisme entre activité sexuelle heureuse et fréquente et durée de vie.

Avantages pour le couple

La caresse intérieure a des effets magiques sur la relation entre les amoureux.

➥ Elle éternise le désir

Chez l'homme, après l'orgasme avec éjaculation, le désir diminue, voire s'effondre, en raison de la phase réfractaire. Dans la caresse intérieure, compte tenu de l'absence de cette phase, le désir persiste. Chez la femme, il est habituel que le désir demeure puisque naturellement elle ne connaît pas de phase réfractaire. Ainsi, nous avons ici deux amants qui continuent de se désirer, de se dispenser caresses, baisers et étreintes ; ils demeurent pleins d'attentions et de tendresse l'un pour l'autre. C'est un désir profond mais doux, qui les porte et les rapproche mais ne les « travaille » pas.

➥ Elle approfondit l'attachement

La jonction prolongée entraîne la fusion des chairs, des cœurs et des âmes. On est encore plus amoureux après, on reste attirants et attirés, accordés et unis, et toujours caressants, même dans les heures et les jours qui suivent.

Sous cet attachement, il y a une profonde reconnaissance et une neurohormone : l'ocytocine, qui a été sécrétée généreusement pendant la caresse intérieure et qui continue de l'être sous l'effet

des contacts et des baisers que se dispensent les aimants. C'est pourquoi elle est appelée « hormone de l'attachement ».

↪ Elle magnétise les corps et les êtres

Les caresses, les baisers, tous les contacts prolongés entre les corps et les sexes entraînent une magnétisation de la surface du corps : on a l'impression que les parties du corps de l'un attirent des parties du corps de l'autre et que ces parties s'accolent. On a aussi l'impression qu'un courant électrique passe d'un corps à l'autre. C'est particulièrement vrai entre le vagin et le pénis. Ce magnétisme attache les êtres physiquement comme l'amour les attache psychologiquement.

↪ Elle protège le couple des périls

Périls qui sont l'infidélité, les conflits, le divorce. Les partenaires sont mieux accordés et ils sont comblés.

↪ Elle élève l'état de conscience

La caresse intérieure permet d'accéder à des états de conscience élevés ; nous y reviendrons.

ON PEUT TOUJOURS AMÉLIORER L'UNION

On peut toujours parfaire son érotisme et l'union intime des sexes, cela par des moyens naturels.

Améliorer les contacts entre vagin et pénis

On appelle « congruence » l'ajustement parfait du vagin à la verge et réciproquement. Plus leur contact est étroit, plus la sensation d'intimité et plus le plaisir sont grands.

↪ Ce que peut faire l'homme

Contrairement à ce qu'il pense rien ne sert « d'en avoir une grosse » :

- Les « grosses », nous l'avons déjà dit, relèvent de la monstruosité et font mal à la majorité des femmes.

- La taille de la plupart des verges correspond aux dimensions des vagins. La longueur de la verge en érection est, chez 90 % des hommes, comprise dans une fourchette de 13 à 18 cm, la profondeur du vagin en excitation est de 8 à 10 cm de l'entrée au col, et de 12 cm de l'entrée aux culs-de-sac vaginaux.
- Le diamètre de la verge érigée est compris entre 38 et 40 mm. Nous voyons en comparant les chiffres que naturellement les organes s'ajustent le plus souvent. D'autant que le vagin a la capacité par sa gaine musculeuse de se mouler sur le pénis.

Alors ce que l'homme peut faire pour ajouter un *must*, c'est bien d'améliorer la congruence. Pour cela, il devra amplifier son érection c'est-à-dire l'intumescence de ses corps érectiles. Deux moyens s'offrent à lui :

- demander à sa partenaire de lui offrir préalablement à l'intromission un « branle » ou une fellation cinq étoiles,
- prolonger la relation sexuelle : plus il y aura de frictions entre pénis et vagin, plus le sang affluera dans les tissus érectiles, plus ceux-ci s'engorgeront et gonfleront, plus les deux organes seront coalescents. De plus, la prolongation des contacts a bien d'autres conséquences heureuses qui compensent les problèmes de taille et que nous avons déjà évoquées : 1) un accroissement de température des organes qui est extrêmement voluptueux, le pénis et le vagin ayant l'impression de se fondre dans un même creuset. 2) Une exacerbation de la sensibilité des muqueuses qui rend le plaisir suraigu. 3) L'apparition d'une sorte de magnétisme à la surface des organes qui les fait s'attirer, se coller et irradier de l'un à l'autre. Bien entendu, pour prolonger le contact, il faut posséder la maîtrise de l'éjaculation et pratiquer « la caresse intérieure », ce que chacun peut acquérir.

↪ Ce que peut faire la femme

C'est en fortifiant les muscles de son périnée que la femme améliorera l'ajustement de son vagin au pénis. Elle travaillera spécialement le muscle pubo-coccygien, celui qui va du pubis au coccyx en entourant l'orifice d'entrée de son vagin, et qu'on appelle aussi « muscle papillon » ou « muscle du bonheur ». « Papillon » parce que telle est sa forme, « bonheur » parce que c'est lui qui dans l'orgasme se contracte de façon rythmique. Le muscle et les exercices destinés à le tonifier – exercices de Kegel – sont bien connus des femmes ayant accouché car elles bénéficient de séances de rééducation du périnée afin de prévenir les incontinences urinaires.

La tonification du muscle PC accroît la congruence de la façon suivante : puisqu'il entoure l'orifice d'entrée du vagin, plus il est fort, mieux il peut enlacer le pénis.

En prime, les exercices ont deux conséquences heureuses :

- ils permettent à la femme d'avoir des orgasmes plus fréquents et plus intenses ;
- ils permettent à la femme de pratiquer un petit jeu que les traités d'érotisme orientaux considèrent comme une des plus précieuses caresses que la femme peux offrir à l'homme : pratiquer des petites contractions de son vagin sur le pénis. Geste de « traite » disent-ils. Geste suave et de connivence.

Les exercices de Kegel sont simples et efficaces. D'abord, repérez le muscle pubo-coccygien. C'est celui que vous contractez lorsque, au cours d'une miction, vous interrompez le jet d'urine. Ensuite, amusez-vous à le contracter « à blanc » c'est-à-dire en dehors de la miction, par série de contractions trois fois par jour, à toute heure et en tout lieu. Faites cela deux mois de suite ; puis renouvelez une semaine par mois votre « entraînement ».

Améliorer la dynamique de l'union

↪ Rôle de l'homme

L'homme devra se servir de son pénis avec dextérité, comme s'il était un doigt. Il ne doit pas se contenter de lui faire exécuter des

mouvements balistiques de va-et-vient, il doit moduler son action. Tout d'abord lui faire alterner mouvements profonds – destinés au fond du vagin, c'est-à-dire au col utérin et aux culs-de-sac vaginaux – et mouvements superficiels – destinés davantage au point G et à l'orifice d'entrée.

Dans l'érotique orientale on conseille d'alterner une pénétration profonde pour trois ou neuf superficielles, neuf étant le mieux. Ensuite, l'homme devra varier l'axe de pénétration ; pour une même position il lui est possible de diriger son gland soit vers le haut, soit vers le centre, soit vers le bas. En position de missionnaire classique le haut correspond aux points G et A, le centre au col utérin et aux culs-de-sac vaginaux, le bas au point P.

↪ Rôle de la femme

Elle devra apprendre à bouger son bassin qui, chez les Européennes, est bloqué : les articulations entre le bassin et la colonne vertébrale lombaire d'une part et entre le bassin et les fémurs d'autre part, sont verrouillés (2000 ans de répression du plaisir…). Pour qu'elle retrouve sa fluidité érotique et fasse de l'union sexuelle une danse nuptiale, qu'elle pratique le hula-hoop et prenne des cours de danse du ventre (certains clubs de gym en dispensent).

DURÉE D'UNE UNION : TOUTE UNE PALETTE

Une femme à la sensibilité vaginale particulièrement éveillée ou mise dans des circonstances particulièrement excitantes peut éclater en soixante secondes, comme un homme. Mais en général la femme a besoin d'un certain temps pour que l'action du pénis – jointe à l'action de la femme elle-même – puisse déclencher un orgasme, temps qui peut varier de huit à quarante minutes, et qui dépend de la sensibilité innée de la femme, de son éveil, de son expérience, de son âge, des préliminaires, de ses sentiments, du contexte, etc.

On peut distinguer schématiquement :

Le coït court

Exécuté (au sens orchestral) en quelques minutes (huit à dix) et dit « à la hussarde ». Ils s'étaient regardés, touchés, respirés, aspirés tout l'après-midi mais sans pouvoir faire plus. Retenu, leur désir a atteint un point culminant ; de retour dans la chambre, ils se jettent l'un sur l'autre sans préparation, après un déshabillage éclair ou même sans déshabillage, ils se sont unis haletants, ont joui follement.

Le coït de durée moyenne

Réalisé en quinze à vingt minutes. Il constitue la majorité des relations sexuelles ordinaires. Il ne permet de développer que l'ABC de l'art d'aimer et ne procure d'orgasme qu'aux femmes bien éveillées.

Le coït long

Célébré pendant une heure au moins mais qui peut se prolonger trois ou quatre heures. C'est l'union festive que l'on s'offre au cours d'un week-end, en vacances, en voyage de noces – il faudrait faire de chaque voyage, une lune de miel. On commence par partager un délicieux repas et une coupe d'un nectar, puis on plante le décor – bougies, encens, musique, etc. – on se masse avec des huiles parfumées, on fait un strip-tease l'un et l'autre. On prend le temps de faire de longs préliminaires, on déploie tout l'éventail des baisers, des caresses, des positions, et l'on va de volupté en volupté, d'orgasme en orgasme, faisant des pauses entre deux, devisant, se chérissant. Ainsi l'on mêle la sensualité à la sexualité.

Bien entendu, les unions qui dépassent quelques minutes nécessitent que l'homme sache pratiquer la maîtrise de l'éjaculation, maîtrise qui permet à son pénis d'habituer le vagin le temps qu'il faut pour offrir à la dame les meilleures chances d'accéder au zénith. C'est « la caresse intérieure » qui n'a plus de secret pour vous.

19

L'ÉROTISME ANAL

C'est de l'érotisme anal dans la relation hétérosexuelle dont nous parlerons.
Il comprend :

- les stimulations externes de l'orifice anal ;
- les stimulations internes du canal ano-rectal par introduction de quelque chose ou sodomie. Les stimulations sont données par l'homme à la femme ou par la femme à l'homme.

Le massage de la prostate, que nous avons décrit antérieurement, ne fait partie, *stricto sensu*, de l'érotisme anal car ce qui est visé c'est la prostate, non le canal ano-rectal.

De l'éroticité de la zone ano-rectale. Est-ce agréable ?

C'est agréable pour un grand nombre de personnes, sinon ça ne se ferait pas. Pourquoi ? Le lieu est très sensible. La muqueuse ano-rectale est pourvue de nombreuses terminaisons sensitives. L'introduction sans ménagement de doigts ou d'objets provoque des douleurs. En revanche, une introduction très douce et après lubrification peut être neutre ou se révéler agréable ou le devenir petit à petit, jusqu'à procurer des plaisirs orgasmiques.

Pourtant, la muqueuse n'est pas pourvue de corpuscules de volupté de Krause, ni de tissus érectiles. Alors comment une telle volupté s'explique-t-elle ?

- **Chez la femme :** la contiguïté avec le vagin rend la zone ano-rectale apte à l'éroticité. La cloison entre le rectum et le vagin est mince. En stimulant la paroi rectale antérieure, c'est-à-dire côté vagin, le doigt, le pénis ou l'objet stimulent indirectement le vagin où se trouvent des tissus érectiles et le point érogène P sur la paroi postérieure.
- **Chez l'homme :** la présence de la prostate devant la paroi antérieure du rectum peut rendre les sensations érotiques.

L'implication des viscères donne aux sensations une coloration « viscérale ». Dans le cas de la pénétration anale on est dans les viscères – c'est l'intestin – or tout ce qui touche aux tripes éveille des sensations et des émotions particulières. À l'inverse, des émotions profondes donnent des serrements dans le ventre : « Ça nous prend aux tripes. » Plus que viscérales, ces sensations sont vécues avec un mélange inédit de plaisir, d'étrangeté et de bouleversement.

Il existe des facteurs psychologiques qui élèvent le niveau d'excitation, particulièrement chez la femme :

- la transgression que constituent ces caresses excite la femme qui s'y prête et active son imaginaire ;
- le caractère de don total (et impudique) de son offrande l'émeut considérablement.

Les femmes qui aiment disent

- Les sensations que procure la stimulation de la muqueuse ano-rectale sont très nouvelles, très agréables et très riches.
- Les orgasmes qui surviennent sont très différents des autres, y compris des orgasmes vaginaux, et très forts.
- Le fait d'opérer une transgression est très excitant.
- C'est l'occasion de montrer à son homme à quel point on l'aime. Se livrer à lui ainsi constitue pour elles une grande preuve d'amour.

- C'est l'occasion de s'unir à son homme le plus totalement qui soit, en repoussant les limites de l'intimité, en se sentant quelque peu forcée, sinon dans sa volonté, au moins dans l'enveloppe naturelle de son corps.

En tout cas, ce qui est sûr, c'est que la majorité des femmes, une fois dépassées leurs appréhensions et à condition d'être stimulées avec art, subtilité et tendresse, considèrent que la caresse, sous toutes ses formes, de la muqueuse ano-rectale, constitue un must de l'érotisme. Beaucoup y trouvent des plaisirs si extrêmes, qu'elles en deviennent accros et les réclament. Les intéressent toutes les gâteries subtiles qu'un doigt délicat et audacieux peut leur offrir et pas uniquement et forcément la sodomie.

Les hommes qui aiment ne disent rien et sont plus rares

Ce goût pour l'érotisme anal peut venir de l'enfance ; c'est le cas, de ces garçons dont les mères avaient montré une sollicitude exagérée pour l'anus de leur enfant, au cours de la toilette et des soins (prise de température comprise), et donc l'avaient hyper-érotisé. Il vient aussi tout simplement du fait que la muqueuse anale, nous l'avons vu, est pourvue d'une grande sensibilité. Chez certains, cette sensualité se révèle désagréable alors que chez d'autres elle se révèle agréable jusqu'à considérer leur anus comme une zone érogène.

DÉCOUVERTES DE L'ÉROTISME ANAL

Chez la femme

Un jour ou l'autre, la femme est amenée à goûter à la sensibilité de sa muqueuse ano-rectale. Dans la lancée d'une séquence érotique particulièrement excitante et voluptueuse – caresse du clitoris ou du point G ou coït délirant ou tout cela en suivant –, son homme a flatté, d'un doigt léger puis un peu plus appuyé, la marge de l'anus avant de l'introduire subrepticement dans l'anneau. Et cette fois, elle n'a pas retiré de sa main le doigt indiscret. Elle laisse faire pour voir. Et le doigt ne fait rien d'autre que d'être dedans. Et

l'aimée éprouve une sensation nouvelle, pas vraiment agréable, mais qu'elle a envie de goûter.

Une autre fois, l'aimant met le doigt dans la femme tandis qu'il lui caresse le clitoris ou le vagin ou qu'il lui fait l'amour, et elle constate que son plaisir est amplifié et que ses sensations anales prennent une tonalité agréable. Bientôt, c'est l'aimée qui va réclamer le doigt anal. Alors, il va se mettre à bouger quelque peu ce doigt, à se faire caressant. Et un beau soir, elle jouit, oui, un orgasme.

Maintenant, l'aimée a découvert sa sensibilité ano-rectale et y a pris goût. Les choses peuvent en rester là et c'est excellent. Ou bien, c'est peut-être un premier pas vers la sodomie. Le second pas ne sera franchi que s'il y a beaucoup d'amour. Pour transgresser ses tabous et ses peurs, pour faire ce don total, il faut que la femme aime. L'homme doit être conscient de l'importance de ce cadeau. Mais la femme elle-même sera récompensée de son cadeau : elle trouvera dans l'acte nouveau une impression d'union profonde avec son aimé. Et un plaisir très particulier.

Chez l'homme

La découverte du plaisir anal se fait dans les bras d'une femme. Les femmes savent, parce qu'elles y ont elles-mêmes goûté, que l'anus peut être une source de plaisir. Un jour, l'homme enivré par les câlins de son amie, baisse la garde. La femme lui caresse et lui pétrit les fesses ; elle s'amuse même à glisser un doigt dans le sillon interfessier jusqu'à effleurer la marge de l'anus. Et voilà maintenant qu'elle la caresse et la taquine de la pulpe d'un doigt. Au lieu de se raidir et de serrer les fesses, l'homme se relâche et laisse faire. Alors, la femme mouille son doigt et entreprend de l'insinuer doucement dans le canal anal. L'homme détend son sphincter. La femme progresse. L'homme éprouve une sensation particulière, c'est nouveau, agréable oui et non. Le doigt de la femme atteint le rectum, et s'immobilise. Le plaisir que ressent l'homme remonte dans ses tripes et même dans sa gorge. Son aimée n'a qu'un bout de doigt en lui mais il se sent « pris » complètement par elle, possédé totalement par elle. Et sa verge se tend, bat. Alors, la femme la prend dans une

main ferme et se met à la branler. L'orgasme de l'homme fut plus fort que jamais.

Une autre fois, tandis qu'ils faisaient l'amour, cette même amoureuse lui a glissé subrepticement un doigt dans l'anus et son orgasme fut si intense qu'il hurla. Cet homme a appris que, quelles que soient les activités érotiques par ailleurs, le doigt dans l'anus c'est un *must*, sans même effectuer de va-et-vient, juste bouger un peu sur place. Ça amplifie le plaisir.

On évalue à 42 % la proportion d'hommes appréciant l'érotisme anal.

UNE PRATIQUE SI ANCIENNE

Toutes les civilisations jusqu'aux plus anciennes font état de l'usage courant de l'anus dans les jeux sexuels. Il apparaît comme une zone érogène classique et universelle ; ce qui ne serait pas le cas si les êtres, et les femmes en particulier, n'y trouvaient d'agréments. De plus, la sodomie était un moyen de jouir sans risquer de grossesse. Au Moyen Âge, par exemple, c'était le mode de contraception utilisé par les plus pauvres, contraints de limiter le nombre de bouches à nourrir.

Actuellement c'est une pratique en plein essor. En 1992, 24 % des femmes (et 30 % des hommes) déclaraient avoir fait l'expérience de la sodomie (Inserm) ; en 2006 c'était 37 % des femmes (et 45 % des hommes) (Inserm). Refus des limites, culte de la performance, snobisme ? C'est aussi l'apport d'un jeu supplémentaire récupéré ouvertement après un long temps de prohibition et qui agrandit l'éventail des voluptés ; ce qui est bienvenu à une époque où l'usure du désir et du plaisir guette les couples.

Sortie de la condamnation, cette pratique doit-elle être banalisée ? La plupart des pratiquants la considèrent comme un agrément supplémentaire à ajouter à la gamme érotique et à utiliser de temps en temps. D'autres, beaucoup plus rares, l'utilisent systématiquement, voire exclusivement.

Les réticences

Taboue, la zone ano-rectale l'est à plus d'un titre : la pudeur, les interdits, la peur.

Taboue, la zone ano-rectale l'est spontanément aux amants en tant que zone où passent et où, pire, stagnent des matières dont l'aspect et l'odeur n'incitent nullement au désir et moins encore aux sentiments. Du reste, dès l'enfance cette zone a été déclarée « sale » et le dressage à « la propreté » constitue l'essentiel de l'éducation.

Taboue, cette zone l'avait aussi été décrétée par l'Église pour un tout autre motif : son usage ne pouvait déboucher sur une procréation, or les relations charnelles n'étaient justifiées ou tolérées que si leur but était la reproduction d'un petit chrétien. La sodomie était donc un péché « contre nature », puni des pires châtiments. De cette condamnation, il reste encore quelque chose dans l'inconscient collectif.

Tabou, cet endroit peut l'être aussi en raison des douleurs qui peuvent y naître en cas de brutalité.

Certaines réticences, sont propres à l'homme. *A priori* la majorité des hommes n'aiment pas qu'on touche à leur anus. Les raisons en sont multiples.

- Une survivance de la répression religieuse plus féroce encore pour eux puisqu'elle pouvait les conduire au bûcher.
- Une survivance de la mentalité de guerrier : un guerrier est quelqu'un qui est toujours sur ses gardes, toujours vigilant à ne pas exposer ses failles, à protéger ses arrières où l'anus est une sacrée faille.
- Le refus de la féminité ; l'anus constitue le seul orifice du corps masculin, un orifice par lequel il peut être pénétré à l'instar des femmes qui, elles, possèdent un trou fait pour être pénétré ; or être pénétré c'est être passif, c'est subir, c'est se soumettre, c'est renoncer à la position de chef.
- Le refus de l'homosexualité. L'anus est l'orifice qu'utilisent les homos : « Je ne veux pas que ma femme me prenne pour un homo. » « Enculé », la pire injure pour un homme ?

L'ART DE STIMULER LA ZONE ANO-RECTALE

À l'extérieur, sur l'anus, des baisers et des caresses digitales seront dispensées, à l'intérieur pourraient être introduits doigts, pénis ou objet.

Caresses et baisers

↪ L'homme caresse la femme

Superficielle, la caresse se fait avec un doigt – l'index ou le médius – effleurant la marge de l'anus. Elle fait partie des caresses exquises qui peuvent faire naître quelques murmures de surprise et d'appréciation, voire une brève suspension de la respiration parce que c'est vraiment bon, inattendu et que, là, décidément, on aborde le plus intime.

Mais le doigt peut aussi s'introduire dans l'orifice anal puis dans le canal. Il peut d'ailleurs rester dans ce vestibule sans gagner le salon, autrement dit le rectum. Pour entrer, le doigt devra être aimant, doux, progressif, subtil et lubrifié, lubrification qui peut être faite de salive ou d'une pâte à l'eau. Question salive vous ne pouvez pas mieux faire que de pratiquer un magnifique anulingus qui ensalivera cette marge autant qu'il la charmera. N'oubliez pas de vous couper les ongles courts et de les limer. Comble de prévenance vous pourriez enfiler des gants de chirurgien qui adouciront les contacts côté femme et, de votre côté, vous épargneront de mauvaises rencontres. Mais pour la sensualité rien ne vaut la main nue.

La femme s'efforcera de se détendre et de relâcher son muscle sphincter de l'anus. Il lui faut s'abandonner. Pour elle, la sensation est forte, comme en témoignent ses murmures plaintifs où l'on reconnaît les accents d'une volupté insolite mais accueillie avec amour et une grande envie de plaisir. L'espace est étroit, la muqueuse sensible, le geste intrusif. C'est fort dans le corps, c'est fort dans la tête. C'est pourquoi, dans un premier temps, il n'est pas nécessaire de bouger le doigt. Détendez-vous, dégustez vos sensations et synchronisez vos respirations pour être plus encore en harmonie. La femme offre un très intime cadeau, l'homme lui

offre une sensation exceptionnelle. Ils sont complices, proches, très proches.

Après ce temps d'immobilité, l'homme pourra avec finesse et douceur faire des petits signes de sa phalange, pour caresser délicatement la muqueuse anale. Alors d'autres sensations naissent chez la femme comme l'indique la recrudescence de ses murmures fervents où la gratitude le dispute à l'étonnement.

On pourra, si chacun le souhaite, hisser le doigt au-delà du canal anal et le porter dans l'ampoule rectale : la muqueuse y est douce, soyeuse, agréable au toucher de l'homme ; pour la femme elle est d'une sensibilité particulière, « viscérale », comme chaque fois qu'on aborde les profondeurs du corps.

L'espace est vaste et le doigt à l'aise pour caresser de ci, de là, en avant, en arrière et sur les côtés ; alors ce sont des psaumes plaintifs qui s'élèvent de la bouche de l'aimée. Ce plaisir est vraiment fort. Il prend vraiment la dame aux tripes.

Il faut s'aimer pour en arriver à cette intimité. Mais inversement cette proximité accroît l'attachement.

Une telle caresse peut constituer toute une séquence érotique : cet après-midi-là ou ce soir-là, on fait juste ça. Savourons-la à la carte. Cette caresse peut aussi faire partie d'un grand jeu érotique : soit en s'intégrant dans des préliminaires, soit en se plaçant à un moment décisif. Par exemple, au cours de la caresse des points profonds du vagin où l'ascension du plaisir semble hésiter, une introduction preste d'une phalange dans le canal anal peut constituer l'estoc qui brise ses dernières réticences et la fait jaillir au ciel orgasmique.

Autre exemple : au cours d'une caresse du clitoris où l'orgasme paraît long à venir une titillation de l'anus peut être le supplément d'excitation qui fait jaillir à la cime du plaisir. Bref, dans le cours de tout échange, une stimulation de la zone ano-rectale peut être l'appoint d'un élan orgasmique hésitant.

↪ L'homme embrasse la femme : l'anulingus

L'homme demandera à la femme de se mettre dans une position où il pourra facilement accéder à son anus pour donner le baiser. Trois présentations sont possibles : soit se mettre sur le dos les

cuisses et jambes repliées sur elle, ce qui expose magnifiquement son postérieur et le rend accessible ; soit se présenter en position de lionne ; soit s'allonger sur le ventre.

C'est parfois dans le prolongement d'un baiser vulvaire – ou cunnilingus – que la bouche se retrouve sur l'astre anal. Mais elle peut aussi avoir envie de faire cette caresse en dehors de ce contexte, caresse suffisamment raffinée et copieuse pour constituer une séquence à part entière. Enfin, la bouche peut être là en mission préparatoire à l'arrivée du pénis.

La bouche n'atterrira pas tout de go sur l'orifice anal. D'abord, elle parsèmera de baisers la surface des fesses, puis la langue y tracera quelques léchettes, voire y appliquera quelques larges léchages, pour la plus grande joie du lécheur et de la léchée. Juste hommage à des rondeurs qui hantent tous les rêves des hommes. Alors, l'astre anal sera abordé. La bouche y déposera un long baiser, encore faudra-t-il qu'elle appuie quelque peu car l'objectif est au fond d'une profonde vallée. Qu'elle laisse donc la place à la langue, c'est elle qui va régaler la zone et se régaler. D'abord, de son plat elle léchera les versants qui y mènent ; puis se mettant sur sa pointe elle ira taquiner les plis en rayons. Alors, l'aimé de ses mains écarte doucement mais fermement les fesses féminines permettant à la langue de s'immiscer au-delà des plis, là où la peau du canal anal se fait muqueuse de soie.

La rencontre de l'exquise pointe linguale avec la douce et chaude soierie intime fait partie de ces moments de la vie où l'on ne regrette pas d'être passé sur cette planète. Le corps et le cerveau de l'aimée vacillent et tanguent sous une houle de volupté, et sa voix entonne quelques notes qui, sans être encore un hymne à la joie, pourraient en être les prémices.

NB : n'oublions pas la prophylaxie. Si la partenaire avait contracté une hépatite, il faudrait un film de protection entre langue et muqueuse.

↪ La femme caresse et embrasse l'homme

Vous avez décidé de faire à votre homme le cadeau d'un plaisir pas ordinaire. Alors que vos mains caressaient ses reins, vous les

descendez subrepticement sur ses fesses que vous effleurez à jour frisant. À voir les frissons de votre ami, ça doit être exquis. Vous vous enhardissez et glissez vos doigts sur le sillon qui sépare les deux rondeurs fessières, les pulpes sont légères, l'air de ne pas y toucher ; mais les réactions de votre ami son étonnantes : il s'ébroue comme un cheval qu'une mouche agace. Vous ne vous laissez pas impressionner et insensiblement vous abordez l'étroite vallée qui mène à la marge de l'anus. Ici la peau est sensible et toujours prête à délivrer des bonheurs de sensations. Il suffit que vous la titilliez de l'extrémité d'un doigt pour faire réagir votre homme. Il aime beaucoup, mais comme il a toujours peur de passer pour un homo, il proteste. « Laisse faire, mon chéri, les mâles ont le droit d'aimer ça. » Il était prêt à serrer les fesses mais il vous a entendue et il se détend. Aussi il apprécie : c'est vrai que c'est bon.

Alors, subrepticement, vous descendez sur l'astre anal. Fait de fins plis radiaires correspondant aux plissements de la peau resserrée par le sphincter, l'orifice anal ressemble à une étoile. Arrivée sur les rayons, vous faites des petits signes avec la pulpe d'un doigt. Si votre homme paraît toujours apprécier, offrez-lui le grand cadeau : après lui avoir fait un gros baiser sur chaque fesse, de vos deux mains vous écartez doucement les deux hémisphères et vous allez poser votre bouche sur l'anus, et vous décochez une langue effilée en direction de l'astre. L'homme se tend, c'est un peu fort pour lui, un peu gonflé de votre part. Mais il se relâche et alors, vous jouez du bout de votre langue sur tous les rayons. Il ne peut plus rien, il est suffoqué, il râle mais de plaisir.

Mais ce n'était pas votre dernier mot. Tandis qu'elle léchotte l'orifice, votre langue y laisse de la salive. Alors, vous glissez une main dans l'interfesses, vous en détachez un doigt que, tout en continuant de lécher, vous introduisez dans le canal anal, très très lentement, votre amoureux, c'est à peine s'il l'a remarqué. Une fois qu'il est serti dans le canal, arrêtez votre doigt sans même le pousser dans l'ampoule rectale. Maintenant, votre homme a bien conscience de la présence de votre doigt et il en ressent un plaisir nouveau, insolite, solide, qui retentit jusqu'à son pénis.

SODOMIE : INTRODUCTION DU PÉNIS

Il faut aborder cette pratique avec bonne humeur, simplicité et tendresse. Après tout c'est aussi un jeu. La position la plus commode est celle de « la lionne », celle de « la cavalière » (voir page 162) convient aussi (ici c'est la femme qui procède elle-même à l'intromission). Avant de passer à l'acte, l'homme aura pris soin d'amener la femme à un haut degré d'excitation, voire à lui faire perdre la tête par moult caresses et baisers du corps, du clitoris, etc.

L'homme doit veiller à ne provoquer aucune douleur. Il commencera par une merveille d'anulingus. Puis il introduira un doigt selon les règles de l'art : après une bonne lubrification (salive ou gel), amoureusement, doucement, progressivement, suspendant son geste à la moindre douleur. Il s'agit pour le doigt de se faire accepter par le sphincter anal, qui est un muscle circulaire très puissant puisque son rôle est de rendre totalement étanche l'orifice – il joue en quelque sorte le rôle du cordon d'une bourse. Il faut donc demander à ce muscle de se relâcher au mieux, de se faire souple et élastique afin de laisser passer le pénis en érection. Pour l'instant, l'homme poursuit sa préparation en introduisant toujours avec précaution un second doigt. Le geste est accompagné de mots d'amour, de mots rassurants, de compliments. La femme, de son côté, doit s'appliquer à relâcher son sphincter ainsi que tous les muscles de son corps et son mental aussi.

Quand l'homme sent que l'orifice est desserré, élastifié, il procédera à l'introduction du pénis érigé, enduit de pommade et muni ou pas d'un préservatif ; celui-ci le protégera des infections, si nécessaire, ou des matières éventuellement. Le gland sera intromis doucement ; la chose faite, l'homme observe quelque temps de pause. Puis il enfonce le reste de la verge par petites poussées successives douces, lentes. Malgré la délicatesse de l'aimé, de minimes douleurs peuvent être ressenties par la femme qui pourra les « anesthésier » en se caressant le clitoris ou le point G : le plaisir ressenti endort les sensations désagréables de l'anus. Une fois qu'il est planté au fond de la femme, l'homme demeurera sans bouger quelques instants. Puis, il mettra en route

ses mouvements de va-et-vient de façon douce, progressive, en guettant les réactions de la femme et en s'y adaptant. Des pauses seront faites, exactement comme dans la « caresse intérieure », au cours desquelles l'homme caressera la femme sur toutes ses surfaces, et les deux amants converseront.

Le plaisir déclenché par les mouvements du pénis est particulier fort et de coloration « viscérale ». Ce sont les tripes qui sont en jeu. Les sensations sont profondes, les émotions vives. On sait à quel point est émouvant, bouleversant, impliquant, tout ce qui touche « au ventre ».

L'orgasme a cette même tonalité et atteint une intensité qu'une femme n'atteint pas sans être tourneboulée et avoir l'impression de vivre quelque chose d'exceptionnel.

NB : après l'acte sodomique il faut absolument éviter de transférer le pénis du rectum au vagin sous peine de transporter des germes de l'intestin – en particulier le colibacille – dans la vulve et la cavité vaginale et de provoquer vaginite et cystite.

Pourquoi les hommes aiment la sodomie ?

- Son plaisir est plus fort que dans le vagin parce que le canal anal étant plus étroit, le pénis est plus serré.
- Dans la position de la lionne (la plus utilisée ici), il peut contempler et caresser les fesses féminines, prendre les seins, passer ses mains dans le dos, dans les cheveux, embrasser ou mordiller l'échine de la femme.
- L'idée que la femme lui offre « impudiquement » cet endroit intime, l'excite et l'émeut beaucoup. C'est pour lui une preuve d'amour.
- La pensée d'être au plus profond des entrailles féminines lui donne l'impression d'être un mâle puissant.
- La transgression d'un tabou l'excite autant qu'elle excite la femme.
- Certains hommes, hélas, se réjouissent de supposer qu'ainsi ils abaissent et humilient la femme et se réjouissent même des désagréments ou douleurs qu'elle pourrait ressentir. Ceux-là ne sont pas dignes de ce cadeau.

Malgré leur emballement, les hommes trouvent à la sodomie un inconvénient : l'impression qu'ils ont d'être dans un puits sans fond. De fait, le pénis dans le rectum ne trouve pas de butée telle que le col dans le vagin. Ou si butée il y a, c'est le contact avec un amas mollasse de fèces.

Ce que ressent la femme

Quelle que soit la stimulation, le ressenti a les particularités suivantes : les sensations sont « inédites », exceptionnelles, fortes, bouleversantes, de coloration viscérale, profondes, « prenant aux tripes » ; les émotions sont intenses, liées à l'impudeur, à la transgression, au don.

STIMULATIONS ANALES AVEC DES OBJETS

L'homme introduit des objets dans l'anus de la femme et inversement la femme dans l'anus masculin. Il s'agit soit d'objets ordinaires phalliformes (bougies, manches de toute sorte, etc.), soit d'objets spécialisés (godemiché, vibro). Tant que vous vous sentez sain, et que vous pensez la (le) respecter, allez-y gaiement. Mais si vous sentez que cela nuit à votre sens de la relation sexuelle, à son humanisme, ne passez pas à l'acte.

PRÉCIEUSES PRÉCAUTIONS

Avant tout, il faut se prémunir contre une malencontreuse rencontre avec les fèces. Pour cela, celle ou celui qui est pénétré(e), et tout particulièrement s'il (elle) est constipé(e), pratiquera un petit lavement préalable à l'aide d'une poire remplie d'eau tiède additionnée d'une ampoule d'huile de paraffine ; point n'est besoin de recourir au boc. Celle ou celui qui pénètre – de sa langue, de ses doigts, de son pénis ou d'un objet –, s'il est spécialement délicat, pourra recourir à des gants dits « chirurgicaux » en ce qui concerne ses doigts, un préservatif en ce qui concerne son pénis et un voile de plastique pour ce qui est de sa bouche. De toute façon, toutes

ces caresses ne devraient se donner qu'au sortir du bain ou de la douche.

Lorsque la relation comporte des risques de transmission d'infections microbiennes ou virales (sida, hépatite), les précautions prises sur un plan « esthétique » seront prises a fortiori sur un plan hygiénique.

Il faut aussi savoir que les pratiques anales, surtout quand elles sont fréquentes et principalement chez la femme, comportent des complications : persistance de douleurs résiduelles et incontinence du sphincter qui laissera passer des gaz et des matières.

Je rappelle qu'il ne faut pas passer quoi que ce soit (vos doigts, votre pénis, un objet) du rectum au vagin sous peine de transmettre les germes intestinaux (le colibacille en particulier) au vagin ce qui provoquerait des vaginites et des cystites. Si l'on veut passer de l'un à l'autre il faut faire une toilette du gland ou utiliser un préservatif neuf.

On peut aussi se demander si les pénétrations profondes et violentes – lorsque l'homme se déchaîne – ne pourraient pas causer des lésions à la muqueuse intestinale car celle-ci, contrairement à la muqueuse vaginale, n'est pas faite pour recevoir des frictions et des heurts ; lésions qui pourraient se produire en silence, la muqueuse étant mal pourvue de capteurs de douleurs.

Par ailleurs, cette muqueuse rectale étant moins épaisse que celle du vagin, elle absorbe les substances immunosuppressives que contient le sperme ; le système immunitaire de la receveuse pourrait en être affecté.

Ces risques doivent inciter à un usage espacé et non brutal de l'espace anal.

RÉFLEXIONS AU FINAL

Avec la sodomie pénienne ou instrumentale on atteint des niveaux « hards ». C'est à chacun et à chacune de sentir ce qu'il peut accepter de faire ou recevoir. Si vous avez l'impression que vous ne vous respectez plus ou que vous ne respectez plus votre partenaire, si vous sentez que vous allez à l'encontre de votre

conception de la relation amoureuse, si vous avez l'impression de ne plus vous situer dans un rapport humain et humaniste, si vous avez conscience d'entrer dans une forme de sadomasochisme, arrêtez-vous. S'il faut agir sans complexe, il ne faut pas non plus agir par snobisme, pour être dans le coup. Certaines pratiques ne sont pas des preuves de modernité ni de liberté ni de progrès. Au contraire, les pratiques les plus hards sont vieilles comme Cro-Magnon, voire comme Lucy.

La sodomie réelle ou instrumentale doit être une possibilité supplémentaire de jeux et de plaisirs, au service de la variété de la vie sexuelle et donc au service de la prévention de l'usure du désir et du couple. Son usage ne doit pas se banaliser et devenir systématique et encore moins une obligation et une obsession.

L'enquête de l'Inserm publiée en 2008 montre que si la pratique est en augmentation, seule une minorité s'y adonne ; et parmi celle-ci plus nombreux sont ceux qui usent de la sodomie occasionnellement que ceux qui le font systématiquement.

Comme toute pratique érotique, l'érotisme anal n'acquiert de statut humain que si, en plus du plaisir, il a un sens : celui de servir la relation entre les aimants, d'accroître leur proximité. Nous l'avons déjà évoqué et nous y reviendrons : la réhumanisation voire la resacralisation de la sexualité est un objectif capital pour les hommes du temps présent. Toutes les civilisations qui sont entrées dans le culte du plaisir quantitatif ont amorcé leur décadence.

QUESTIONS PRÉCISES

Bien qu'ayant répondu dans le texte ci-dessus à toutes les questions posées par les ados, je vais préciser quelques points.

Est-ce aussi agréable que le vagin ?

Les pratiquants de la sodomie disent que c'est plus agréable parce que la verge est plus serrée. Qu'est-ce qui serre plus ? C'est le sphincter anal, un muscle circulaire qui fonctionne comme les cordons d'une bourse pour rendre étanche l'orifice anal ; il est vrai que c'est un muscle très puissant et pour cause.

Réflexions :

- Si le canal est bien serrant, l'ampoule rectale qui lui fait suite est large – le gland y flotte – et sans fond – le gland est dans le vide (à moins qu'il ne tape sur les matières fécales).
- Le vagin est une gaine aussi « prenante », surtout chez les filles et jeunes filles ; il peut rester tonique même chez les femmes multipares. De toute façon, il existe un moyen de rendre le vagin plus serrant, c'est de fortifier le muscle pubo-coccygien par les exercices de Kegel. Ce muscle entoure l'entrée du vagin, il joue le même rôle que le sphincter anal et peut le concurrencer. De plus le vagin est une gaine qui a un fond et ce heurt du pénis sur le col et les culs-de-sac est voluptueux pour l'homme et plus encore, pour la femme chez qui il déclenche des orgasmes viscéraux.

Comment faire pour que la femme n'ait pas mal ?

J'ai essayé plusieurs fois et je trouve toujours ça hyperdouloureux. J'éprouve une sensation de déchirure.

Ce qui cause des douleurs c'est de forcer, même si on le fait très doucement. Pour atténuer ces douleurs il faut, du côté de l'homme, une bonne préparation par un doigt subtil, de la douceur, de la tendresse, de la pommade. Du côté de la femme, il faut savoir se détendre et relâcher son sphincter.

Y a-t-il forcément un problème avec les matières ?

La destinée naturelle de l'anus et du rectum, c'est, en tant que segment terminal des intestins, d'être un exutoire des déchets de l'alimentation et des gaz qui en émanent. La rencontre entre l'homme – sa vue, son odorat, sa verge – et les matières et les vents, fait partie des éventualités, d'autant plus si la femme est constipée. La seule parade est le petit lavement préalable.

La sodomie est-elle une pratique banale ?

Même si la sodomie n'est plus taboue, et tant mieux, même si elle est pratiquée et appréciée par un grand nombre de personnes, on ne peut dire que c'est un acte banal. L'anus n'est pas le lieu que la nature a prévu pour réaliser l'union la plus parfaite entre le sexe de l'homme et le corps de la femme, c'est-à-dire entre la femme et l'homme. C'est un acte particulier à s'offrir de ci, de là. En tout cas ce n'est pas un acte obligé de la panoplie érotique. On peut être bon amant ou bonne amante sans passer par là… si j'ose dire. Et ce n'est pas forcément une preuve d'amour que d'y passer.

La sodomie est-elle un acte d'amour ou de domination de la part de l'homme ?

C'est un acte d'amour si la fille le lui a demandé, ce qu'elle a pu faire parce que la pratique lui donne du plaisir ou parce que, aimant le garçon, elle veut lui offrir ce qu'elle croit être le plus grand don d'elle-même. Ça peut être aussi un acte d'amour si le garçon en prend l'initiative pour donner des plaisirs nouveaux et forts à son amoureuse. Ce n'est pas un acte d'amour si le garçon ne vise qu'à se donner égoïstement du plaisir.

C'est un acte de domination lorsque la volonté consciente de l'homme est justement d'imposer sa loi, de forcer des réticences, de provoquer des douleurs (ou même du plaisir) voire d'abaisser. Mais dans tous les cas on peut penser que l'homme a la volonté inconsciente de dominer la femme et qu'il se réjouit de voir la femme dans une position si donnée qu'elle peut lui paraître soumise voire humiliée.

20

LES JOUETS ÉROTIQUES

Leur usage est aussi ancien que l'*Homo sapiens* ; depuis quelques années, suite à la « libération des mœurs », ils sont en forte expansion. Ces jouets servent à produire des stimulations des zones érogènes – clitoris, vagin, pénis, voire anus – dans le but d'obtenir des plaisirs et, plus, des orgasmes.

Les avantages des jouets

Avantages chez la femme

Ils sont souvent plus efficaces pour procurer de la volupté que les moyens naturels – les doigts, la bouche, la langue –, le plaisir est assuré et plus intense : plaisir de l'excitation et plaisir de l'orgasme, lequel s'obtient plus sûrement et avec une force supérieure. À moins que l'homme soit particulièrement doué.

Chez la femme sans partenaire ils offrent les délices dont elle est privée ; chez la femme en couple ils ont également leur utilité : soit que la femme se stimule en dehors de l'homme pour se donner les plaisirs que son partenaire ne lui donne pas – en particulier compenser des orgasmes ratés – ou pour se donner un supplément de jouissance ; soit que la femme se stimule en présence de l'homme à moins que ce ne soit l'homme qui la stimule, considérant que l'objet est comme le prolongement de sa main. Ajoutons

que le jouet est un bon initiateur des plaisirs vaginaux, un précieux moyen d'érotiser le vagin non encore révélé.

Avantages chez l'homme

Les jouets lui procurent également des plaisirs plus forts. Ils sont utilisés par l'homme en solo ou en couple hétéro ou homo.

Chez la femme comme chez l'homme les *sex toys* ne servent pas qu'à donner du plaisir, ils procurent également les bénéfices collatéraux de celui-ci : apaiser l'anxiété, la tension nerveuse, etc.

LES INCONVÉNIENTS DU JOUET

Le premier inconvénient est de n'être que partiellement satisfaisant : si l'organe érogène se réjouit, il manque à l'utilisateur du jouet ce qu'apporte un(e) partenaire : son corps et en particulier ses bras, ses mains, sa bouche, son regard. Sans oublier ses mots, sa tendresse, son amour. C'est pourquoi l'homme a tort de craindre que le jouet puisse le remplacer. Et s'il le craint, que sa peur soit salutaire : qu'elle le pousse à améliorer ses talents érotiques pour être aussi bien que l'objet. Et puis il peut faire de l'objet un allié en s'en servant lui-même pour, de temps en temps, régaler son amoureuse.

Un autre inconvénient : l'inflammation et l'infection des muqueuses vaginales, vulvaires et urinaires. Il faut, pour les éviter avoir une hygiène rigoureuse :

- laver les jouets avec un savon bactéricide (mais pas avec de l'alcool qui pourrait altérer certains matériaux) ;
- éventuellement les couvrir d'un préservatif à changer après chaque usage ;
- ne jamais passer de l'anus à la vulve ou au vagin sauf à laver l'objet ou à changer le préservatif ;
- ne jamais le partager avec d'autres utilisateurs ;
- par ailleurs, pour prévenir l'irritation des muqueuses par les frottements, il faut utiliser un gel lubrifiant à base d'eau.

Dernier inconvénient : l'addiction. Le plaisir obtenu est si bon et la détente si agréable qu'on a tendance à vouloir les répéter ; une véritable dépendance peut s'installer. L'obsession du plaisir arrive à occuper tout le champ de conscience.

Les jouets destinés au clitoris

Ce sont les vibromasseurs. Ils produisent des vibrations de diverses fréquences, parfois modulables, engendrées par une pile : mis au contact du bouton ils l'excitent de façon irrésistible.

Les matériaux sont divers : plastique, verre, etc. Les formes et les tailles multiples : citons la « coccinelle » rouge qui a dix programmes, le « rouge à lèvres » vibrant, le « canard », le « pingouin », les fleurs, etc.

Les jouets destinés au vagin

Ce sont les godemichés (*gaude mihi* = réjouis-moi). Ils sont de plusieurs sortes.

- Les godes classiques, déjà utilisés dans la préhistoire : ils ont une forme de phallus. Il en existe de différentes tailles. Il faut, après les avoir introduits dans le vagin, leur imprimer des mouvements de va-et-vient.
- Les godes vibrants : ils sont munis d'une partie qui engendre des vibrations grâce à une pile.
- Les godes tournants : ils sont équipés d'une partie qui tourne grâce à une pile également.
- Les boules de geisha : c'est une paire de boules reliées par un fil qui s'introduisent au fond du vagin ; elles contiennent des billes qui s'agitent quand la femme bouge et produisent alors des vibrations. En plus du plaisir, ces boules pourraient provoquer une tonification des muscles du périnée.

LES JOUETS MIXTES

Ils peuvent exciter à la fois le clitoris et le vagin.

- Le « Rabbit » : la partie phallique s'introduit dans le vagin où elle vibre, la partie externe – les oreilles du lapin – entre en contact avec le clitoris sur lequel elle vibre également.
- Le « Twist and shake » : la partie vaginale est vibrante et tournante, des perles massent les parois du vagin, la partie clitoridienne est vibrante.
- Le « Rock Chick » est un U vibrant : la partie vaginale stimule tout spécialement le point G, la partie externe le clitoris.

LES JOUETS POUR LES HOMMES

- Les « cockring » : ce sont des anneaux qui se placent à la base de la verge et, la serrant quelque peu, empêchent le sang de repartir (effet garrot a minima), ce qui accroît l'intumescence des corps érectiles et donc l'érection. Certains sont munis d'un microvibrateur destiné à chatouiller le clitoris au cours du coït.
- Les étuis masturbant : ce sont des objets creux faisant office de cavité vaginale ; ils sont tapissés de tissu très doux et très glissant. Extérieurement ils se présentent sous forme de lampe torche ou de flacon de gel de douche.
- Les godes anaux : il en existe de toutes les tailles.

VOIR LES SITES

Pour plus d'informations voir les sites spécialisés et en particulier celui bien documenté de Nathalie Giraud : www.pimentrose.biz et www.nathalie.pimentrose.net

TROISIÈME PARTIE

PANNES ET DÉPANNAGES

21

PANNE CHEZ L'HOMME : ÉRECTION QUAND TU NOUS LÂCHES

La « panne », tout homme l'a connue, la connaît ou la connaîtra. C'est l'impossibilité pour la verge de se mettre en érection et l'impuissance dans laquelle est l'homme de la commander. « Impuissance », le mot dit bien que la volonté est incapable de déclencher la turgescence.

Actuellement, on préfère dire : « troubles de l'érection » ou « dysfonctionnement érectile » : c'est l'incapacité à obtenir et à maintenir une érection suffisamment rigide et durable pour permettre une relation sexuelle satisfaisante.

Les conséquences

Face à une femme qu'il voudrait pénétrer ou qui souhaite être pénétrée, l'homme se trouve alors dans une situation extrêmement difficile et humiliante. La déception du plaisir raté n'est rien en comparaison de la honte que ressent l'homme vis-à-vis de la femme, et du profond sentiment de dévalorisation qui le crucifie. C'est son statut d'homme qui est en question. « Je ne suis plus un homme » pense-t-il.

Si la panne s'installe sur un mode chronique, les conséquences sont graves. Pour la vie sexuelle d'abord : les échecs s'accumulant, l'homme renonce à faire l'amour et même fuit la femme. Pour le couple, les suites sont funestes aussi : pour tester ses capacités

de bandaison, l'homme commet quelques infidélités ; pour tester sa désirabilité et s'octroyer des plaisirs compensatoires, la femme s'autorise quelques aventures extraconjugales ; des conflits éclatent, le désamour gagne, le couple est en danger. Enfin, pour l'impuissant, les conséquences psychiques sont dramatiques : mésestime de soi, perte de confiance en soi, perte de la qualité de vie, état dépressif, déstructuration. Certains finissent par se suicider.

LES CAUSES PSYCHIQUES

Pour que l'érection se déroule parfaitement, il faut que le cerveau, les vaisseaux et les nerfs qui entrent en jeu, à chaque étage du système érotique, soient en bon état. Toute altération entraînera un dysfonctionnement érectile. On peut donc trouver aux pannes des causes psychiques, des causes organiques et des causes toxiques. Neuf fois sur dix elles ont une cause psychique, néanmoins, avant de dire « c'est psychologique », il faut s'assurer qu'il n'y a pas d'altération organique (en pratiquant un examen physique et un bilan sanguin).

Parmi les causes psychiques, les émotions, et spécialement les émotions de peur et d'anxiété, sont les premières. La décharge d'adrénaline qui accompagne ces émotions, (l'adrénaline est l'hormone du stress) provoque la flaccidité de la verge en faisant se contracter les artérioles qui apportent le sang aux tissus érectiles.

Les émotions les plus contraires à l'érection, outre la peur et l'anxiété, sont l'angoisse, l'appréhension, l'inquiétude, le stress, la colère, l'agressivité. Toutes situations qui déclenchent de telles émotions sont fatales pour la turgescence.

- *L'état dépressif :* la profonde anxiété qui caractérise la dépression réduit la possibilité d'érection et en plus diminue le désir.
- *La « première fois » :* l'homme qui veut faire l'amour pour la première fois avec une nouvelle conquête, qu'il s'agisse d'un jeune inexpérimenté ou d'un adulte aguerri, est suffisamment ému pour mettre son érection en danger. C'est

qu'il y a obligation de réussite – bander et faire jouir la dame – et que l'échec sera lourd de conséquences : « l'honneur » de l'homme et la suite de la relation sont en jeu.

- *La partenaire « impressionnante » :* la rencontre avec une femme très belle, une femme considérée comme supérieure, une femme indépendante qui a son franc-parler, une femme dominatrice, une femme gourmande et exigeante, etc. L'homme redoute de n'être pas à la hauteur et d'être mal jugé.
- *Les périodes de fragilité psychique :* chômage, maladie, dépression, car alors doutes et inquiétude minent les êtres.
- *Les situations conjugales, familiales ou professionnelles difficiles.*

Autre cause psychique de panne : le manque de désir. Pas de désir, pas d'érection. Ce manque peut venir de l'homme lui-même : préoccupations, fatigue, dépression, maladie, autant de raisons qui coupent toute envie de faire l'amour. Le manque peut aussi venir de la conjointe qui n'est plus appétissante ou qui se refuse (préoccupations, douleurs aux rapports, affections gynécologiques), l'homme lui-même perd le goût du sexe et ne bande plus. Enfin, dernière raison du manque de désir : l'usure du couple par la routine.

Ces pannes d'origine psychique affectent plus particulièrement les hommes sensibles.

Les causes organiques

Un ou plusieurs organes de la fonction sexuelle sont malades. Pour le dépister, il faudra ausculter l'homme, faire une analyse de son sang (doser le sucre – la glycémie –, les graisses – le cholestérol et les triglycérides – et l'hormone mâle – la testostérone) ; les explorations spécialisées concernant la verge et l'érection viendront ensuite.

Parmi les maladies qui peuvent provoquer des pannes on trouve :

- *Les maladies des artères :* elles sont parfois génétiques, mais le plus souvent dues à une mauvaise alimentation. L'analyse de sang montre un excès de graisse (hypercholestérolémie), ou un excès de sucre (hyperglycémie ou diabète) ; excès qui vont provoquer des dépôts sur les parois des artères, les rétrécissant, rendant le sang plus visqueux. Toutes choses qui ne sont pas bonnes pour l'érection qui exige des vaisseaux souples et du sang fluide.
- *L'hypertension artérielle :* elle entraîne une détérioration des artères.
- *Les maladies des nerfs :* soit les nerfs sensitifs qui transmettent les messages des capteurs, soit les nerfs moteurs qui véhiculent les ordres des centres. Dans ces conditions, le réflexe érectile est entravé.
- *Les atteintes de la moelle :* traumatisme de la colonne vertébrale, hernie discale, etc.

LES CAUSES TOXIQUES

Le tabac

Le tabac altère les vaisseaux en favorisant le dépôt de plaques d'athérome dans leur lumière, ce qui réduit leur calibre et diminue leur élasticité. De plus, la nicotine a une action directe sur les tissus érectiles. Deux cigarettes à taux élevé de goudrons fumées coup sur coup réduisent d'un tiers le débit sanguin dans le pénis. Une statistique a établi que les fumeurs constituaient la plus grande proportion des hommes impuissants.

L'alcool

Sur le long terme, l'alcool rend impuissant en altérant à la fois les vaisseaux, les nerfs et la sécrétion de testostérone.

Les drogues : cannabis, cocaïne, héroïne

Leur consommation est un excellent moyen de devenir impuissant.

Les médicaments

Certains médicaments (en particulier certains tranquillisants, certains antidépresseurs, certains antihypertenseurs et certains anticholestérols) ont un effet anti-érection. Il est souvent possible de les remplacer par d'autres sans effet sur la turgescence.

Signalons pour finir le sport cycliste intense : il peut se produire des défaillances en raison des selles étroites et rigides qui réduisent de 30 à 60 % la circulation dans le pénis.

Les traitements des troubles de l'érection

Avant tout, l'homme doit dédramatiser la situation – d'autant que la dramatiser perpétue le trouble – et il le peut pour deux raisons : les femmes accordent plus d'importance à l'amour et à la tendresse qu'à la pénétration, ensuite, il y a un traitement, une solution dans tous les cas. Qu'il n'hésite pas à consulter un sexologue, c'est une illusion de croire que « ça s'arrangera tout seul ».

Mon ami a énormément de mal à avoir des érections depuis deux ou trois ans et quand il en a une on ne peut avoir de relations sexuelles (coït)… Que faut-il faire ?

Il faut distinguer les traitements étiologiques qui soignent la cause, et les traitements symptomatiques qui traitent le signe.

Les traitements de la cause

Traitement des causes psychiques : la psychothérapie vient en tête des traitements. Il en existe une centaine de sortes. On réservera les psychothérapies analytiques aux névroses phobiques ou obsessionnelles, aux suites d'agression sexuelle ou d'inceste.

Traitement des causes organiques : à chaque maladie, sa thérapeutique.

Traitement des causes toxiques : supprimer le toxique, puis traiter le système nerveux et les artères qu'il a altérées.

Les traitements qui produisent l'érection

Ces traitements agissent sur la dilatation des artérioles et des cavernes. Même lorsque la dysfonction érectile a une cause particulière, il faut prescrire un tel traitement en plus du traitement causal pour « réamorcer la pompe ». De sentir son pénis s'ériger, le patient retrouvera le goût de l'amour « charnel ».

➥ Viagra et compagnie

Ils se présentent sous forme de comprimés et ont pour nom : « Viagra », « Cialis », « Levitra ». L'invention du Viagra est une découverte majeure. Les remèdes antipannes rendent, d'une certaine façon, la vie à des millions d'hommes et à leur compagne ; la sexualité est une émanation de la vie et rend les êtres pleinement vivants.

Ces substances agissent en inhibant une enzyme : la phosphodiestérase (de type 5), une méchante enzyme qui détruit une gentille molécule, le monoxyde d'azote qui, elle, provoque la vasodilatation des tissus érectiles. Si la première est inhibée, la seconde se fera un plaisir de remplir de sang nos corps érectiles. Turgescence et érection s'ensuivent.

Toutefois, pour que se produise cette turgescence, il faut que l'homme ait du désir. Ces molécules ne provoquent pas l'érection automatiquement. Et elles ne créent pas le désir. Elles ne déclenchent l'érection que si une stimulation engendre le désir. Il est donc nécessaire, une fois la molécule absorbée, que le sujet soit stimulé.

Les comprimés s'utilisent soit ponctuellement pour dépanner une défaillance transitoire, soit au long cours pour soigner un dysfonctionnement installé, de quelque origine qu'il soit – psychique, organique ou médicamenteux. Il est conseillé d'alterner les différentes sortes de molécules sexo-actives. Dans le cas de maladies sévères des artères ou des nerfs, les injections intracaverneuses de papavérine sont préférables.

Les inhibiteurs de la phosphodiestérase sont contre-indiqués dans certaines maladies cardio-vasculaires. En effet, ils entraînent une vasodilatation non seulement dans la verge mais dans tous les vaisseaux du corps ; on ne les utilisera donc pas dans les cas suivants :

- Chez le patient qui reçoit déjà des médicaments vaso-dilatateurs car, alors, il y a risque de désamorçage de la pompe cardiaque et d'effondrement de la tension. Parmi ces médicaments, il y a les dérivés nitrés prescrits dans les maladies coronariennes.
- Chez le patient qui présente une insuffisance cardiaque grave, car retrouvant son érection, il risque de s'adonner à des exercices sexuels excessifs.

	VIAGRA	CIALIS	LEVITRA
Délai d'action	35 minutes à 1 heure	15 minutes	20 minutes
Durée d'action	6 à 10 heures	24 à 36 heures voire 48 heures	6 à 12 heures

Pour de plus amples informations lire les notices qui se trouvent dans les boîtes de comprimés.

➥ Les apomorphines

Elles se présentent sous forme de comprimés. Le nom de spécialité est « Uprima » et « Ixense » (laboratoires Takeda et Abbot). Elles agissent sur le cerveau au niveau de l'hypothalamus. Le délai d'action est de vingt minutes, la durée de deux à trois heures. Les effets indésirables, heureusement fort rares et légers, sont des maux de tête, des vertiges, des nausées et une baisse de tension.

➥ La phytothérapie : les plantes

Nombreuses sont les plantes réputées pour leurs effets « bandogénes ». Mais certaines sont toxiques et d'autres inefficaces ; en revanche, j'ai prescrit avec succès un complexe végétal en gélules qui a donné d'excellents résultats (« Quanta viris » des laboratoires Phytoquant).

➥ Les vasodilatateurs en injection intracaverneuse

Il s'agit d'injecter directement dans le tissu érectile – le corps caverneux – une substance vasodilatatrice, soit de la papavérine,

soit des prostaglandines. Aussitôt, les vannes des artérioles des cavernes s'ouvrent et les cavernes se remplissent. La première injection est faite par le sexologue, à titre de démonstration, puis le patient pratique des auto-injections, d'autant plus aisément que les produits sont présentés dans des stylos auto-injecteurs qui rendent la piqûre indolore. Les spécialités ont pour noms : « Edex », « Caverject », « Icavex ».

L'érection survient en quinze minutes et la dose est calculée pour que la durée ne dépasse pas quatre heures.

L'injection intracaverneuse est efficace dans tous les cas d'impuissance, qu'elle soit d'origine psychique comme d'origine organique (vasculaire, nerveuse). Elle est particulièrement indiquée pour les causes graves : diabète, accident vasculaire cérébral, paraplégie par traumatisme de la moelle, section des nerfs érecteurs dans les prostatectomies.

Les injections peuvent être prescrites de façon transitoire dans les affections curables, le temps de relancer la machine et de rendre confiance à l'homme. Mais elles peuvent aussi être poursuivies durant des années, sans inconvénient, quand la cause du dysfonctionnement est chronique.

Autres traitements

↪ La testostérone

L'hormone mâle ne déclenchera pas directement l'érection, mais elle va augmenter la « virilité » : accroître la force et le dynamisme, amplifier le désir et faire revenir les « érections triomphales » du matin, prélude au retour d'un printemps sexuel.

Toutefois, l'utilisation de l'hormone mâle n'est légitime que si un dosage de la « testostérone libre » a montré que son taux est abaissé et si on a vérifié préalablement que la prostate est en bon état, c'est-à-dire, exempte d'adénome ou de cancer.

↪ La pompe à vide ou vacuum

La verge est introduite dans un tube où l'on crée une pression négative, ce qui provoque un afflux de sang dans ladite verge, sang que l'on retient par un anneau placé à la racine pénienne.

L'érection dure trente minutes. L'appareil se vend en pharmacie sur prescription médicale.

↪ La chirurgie

Les opérations proposées consistent soit à intervenir sur les vaisseaux, soit à implanter des prothèses. À réserver à des cas exceptionnels résistant aux autres thérapies.

Vital : le rôle de la femme

Face à une panne, elle peut achever un mâle ou le sauver.

Voyons d'abord comment la femme prend la chose. Ce qu'on croyait être un drame pour l'homme s'avère être un drame pour elle : « S'il ne bande plus, c'est que je ne suis plus bandante », traduisez « désirable ». Alors que l'homme désespérait de n'être plus suffisamment homme, voilà que c'est elle qui désespère de n'être plus suffisamment femme. Et l'homme qui souhaitait être rassuré et consolé ! Il lui faut la sécuriser et la cajoler : « Ma chérie, tu es plus attirante que jamais. Oui, tu es parfaitement femme. Et tu es la meilleure des amantes. C'est moi qui suis fatigué. »

Alors le visage de la femme s'éclaire et elle décide de s'occuper de l'homme : « Ce n'est pas grave, mon chéri, tu travailles trop. Si ça ne va pas ce soir, ça ira demain ! ». Le malheur, c'est que l'homme n'a pas envie d'attendre demain pour voir s'il est encore un homme. Son attitude et sa mine montrent à l'évidence que ce qui est pour elle un incident, est pour lui une catastrophe. Quant à notre discours, il ne trahit pas moins qu'une véritable angoisse existentielle. Elle comprend alors que si ça ne se remet pas en marche ce soir c'est la nuit blanche assurée et l'humeur noire jusqu'à perpette. C'est le moment de se remémorer ces articles de la presse féminine à propos de la panne : « Prenez ça au sérieux, l'homme est tout entier dans son zizi. Une panne c'est terrible pour lui. »

Alors, une bouffée d'amour lui dilate le cœur et la voilà qui entreprend un branlage de la verge assoupie avec compassion, tendresse et une certaine gourmandise.

Du va-et-vient, elle croit tout savoir. Mais elle n'a jamais été dans la peau d'un homme. Et lui ne lui a jamais montré comment faire : la subtilité des mouvements, l'intensité, l'amplitude, le rythme. Bref, la femme qui croit bien faire confond en réalité verge et pis de vache ; ses mouvements de traite se révèlent inadéquats. Bientôt elle s'étonne que la verge ne s'érige pas majestueusement. Elle se fatigue, elle se lasse. Et lui n'ose pas expliquer ce qui ne va pas et comment elle devrait s'y prendre. Toutefois, si les manœuvres féminines ne l'ont pas fait bander, elles l'ont un peu plus excité. Pas question d'arrêter et de remettre à demain, comme il sent bien que la femme le souhaite.

Il a l'air si dépité et dans une telle attente qu'elle décide de changer de tactique. N'écoutant encore que son bon cœur, elle porte sa bouche sur le pénis. Celui-ci apprécie, frémit, frétille et se tend enfin sous le palais de la sublime : « Oui ma chérie, oui, continue ! » C'est vrai que c'est pas mal, mais il manque quelque chose pour que ce soit parfait et radical. La verge s'essouffle. Madame aussi. Son cou lui fait mal. Elle relève un peu la tête et la verge pique du nez.

Il voudrait lui dire comment améliorer sa technique, mais il n'ose toujours pas. Elle est fatiguée, elle considère qu'elle a fait le maximum. Lui pense que, après tout, c'est lui le coupable, l'incapable. Elle arrête. Il est tellement, excité qu'il voudrait se branler, pour ne pas rester comme ça en suspens, pour se soulager. Il n'ose pas non plus. Mais en lui-même, il se dit : « Si j'avais mis aussi peu d'application, si j'avais consacré aussi peu de temps à caresser son clitoris ou son point G elle n'aurait jamais joui. »

Pour vous éviter à l'une et à l'autre pareille déconvenue, je vous offre le protocole de la parfaite réanimatrice de verge :

D'abord, la femme ne doit pas penser qu'elle n'est plus désirable, ce qui est rarement le cas. Et si elle le pense, qu'elle décide d'être plus sexy et de devenir experte en matière d'érotisme.

En revanche, il lui faut considérer que son homme est dans une situation plus douloureuse qu'elle ne le croit. Que si les femmes peuvent simuler, les hommes, eux, ne peuvent pas tricher : leur infortune est exposée à la face du monde.

La femme doit rassurer son homme, lui dire qu'il y aura forcément une solution au problème, que la virilité ne se mesure pas à

la raideur du pénis et qu'elle l'aime pour ce qu'il est et pas pour son érection.

Ensuite, elle entreprend les grandes manœuvres. Tout d'abord, caresser et embrasser l'ensemble du corps de son aimé pour le détendre, faire baisser son taux d'adrénaline. Un massage du cuir chevelu ou du dos ou des pieds, c'est radical question adrénaline.

Puis, elle va passer aux points les plus érogènes du pénis : les points A et B du fût pour aboutir aux points les plus exquis du gland, le frein et la couronne (voir chapitre 15 dans la deuxième partie).

Tout cela, que la femme le fasse par jeu, disant à son ami : « Écoute, on s'amuse bien, profite bien de chaque plaisir mais ne cherche pas à bander, ça se fera tout seul. » Et qu'elle le fasse bien : centrée sur ses gestes et ses sensations, attentive aux réactions de l'homme, avec subtilité. Qu'elle passe le temps qu'il faut. Bref, qu'elle ne bâcle pas !

Quand le corps de l'aimé baigne dans le plaisir, elle peut entamer le branle. Elle le pratiquera dans les règles de l'art (voir chapitre 15), avec ferveur, en sentant bien ce qu'elle a sous les doigts, en faisant glisser le prépuce sur le gland, en modulant les pressions (un peu plus fortes sur la hampe, un peu plus légères sur la couronne du gland), en alternant les amplitudes du mouvement de coulissage (plus ou moins bas sur le fût, plus ou moins haut sur le gland). Pas trop vite, mais dans un temps soutenu, en accélérant au cas où l'orgasme s'annoncerait. En tout cas sans interruption. Que la femme écoute son instinct, qu'elle redevienne femme sauvage. Bien entendu, si au cours de ces étapes la verge présentait une fermeté durable, les amants pourraient tenter de l'introduire dans le saint des saints ; en général, quand elle y est, elle se réjouit et l'affaire est dans le sac. Et même dans le cul-de-sac.

Si l'érection ne tient pas ou, *a fortiori*, ne se déclenche pas, il faut passer à l'étape suivante, en l'occurrence, le baiser pénien ou fellation, que la femme exécutera à la perfection, de tout son cœur, de toute son âme, avec délectation. Que ce soit pour elle un régal (voir chapitre 16).

La perfection, c'est d'associer aux mouvements de branle avec les doigts sur le fût des mouvements de succion avec la bouche sur le gland. Cette association constitue ce qu'il y a de plus fort pour réveiller un pénis. Et toujours faire sans se presser, sans être tendue de façon obsessionnelle vers la bandaison.

La femme doit savoir qu'un pénis à demi-érigé, voire flaccide, peut s'introduire dans le vagin dans certaines positions, en particulier dans la position d'Andromaque : la femme à cheval sur les cuisses de l'homme a la vulve qui bâille et l'orifice du vagin qui s'ouvre. Elle peut, de ses mains, prendre le pénis, le placer et le pousser dans son ouverture, puis, faire des petits mouvements de haut en bas avec son bassin afin d'amorcer des petits coulissements sur le gland. C'est bon pour tous les deux : pour la femme dont l'entrée du vagin est sensible et le point G à guère plus de 4 cm ; et pour l'homme dont le gland est doucement caressé par les muqueuses vaginales. Bien souvent la verge, ravie de retrouver l'endroit du monde où elle se sent le mieux, et, soit dit entre nous, qui est fait pour elle, se dresse de bonheur. Les quelques mouvements de va-et-vient qui vont suivre vont confirmer sa résurrection. Et c'est reparti. À l'intérieur les sexes n'en finissent pas de se congratuler. À l'extérieur, les sourires qui épanouissent les visages valent plus que les plus belles phrases. Bien entendu, l'attitude de la femme lui vaudra la gratitude infinie de l'homme dont un souper aux chandelles et au champagne ne sera qu'un épisode ; quant à la femme, elle sera habitée de la fierté inégalée d'avoir sauvé son homme.

Si le miracle d'Andromaque ne s'était pas produit, il reste à la femme – à qui j'apprends qu'une verge à demi-molle peut même aller jusqu'à l'éjaculation – à poursuivre son branle, combiné au baiser pénien. De quoi rendre sa bonne humeur à l'homme.

Enfin, quand rien n'a marché, la femme avertie peut tirer de sa manche deux atouts. Un, l'érotisme anal : un doigt dans l'anus peut offrir des plaisirs valables et même déclencher une érection. Deux, le massage de la prostate : arme secrète de destruction massive de la mélancolie masculine, elle provoque des plaisirs originaux et même des orgasmes (voir chapitre 17 dans la deuxième partie). Il va de soi que, tandis que la femme s'occupe de lui, l'homme

se préoccupe d'elle et lui promet mille caresses pour après ; et au cas où l'érection n'aurait pas couronné ses admirables efforts, l'homme veillera à procurer à la femme un ou plusieurs orgasmes par d'autres façons : la grâce du clitoris ou l'intercession du point G, par exemple. Il peut aussi lui proposer de s'autocaresser et de s'envoyer par elle-même dans les cimes du bien-être ; ce qui d'ailleurs pourrait bien réveiller les ardeurs du pénis. La femme qui s'excite, c'est très excitant pour le mâle.

22

PANNE CHEZ L'HOMME : ÉJACULATION QUAND TU NOUS ÉCHAPPES

Saliver à la vue d'un bon plat, sentir ses papilles gustatives s'impatienter et voir le plat vous passer sous le nez, dix fois, ça va, cent fois bonsoir les ébats. C'est pourtant le sort du malheureux atteint d'éjaculation prématurée et de sa compagne.

En soi, éjaculer vite n'est pas une maladie, c'est suivre son destin biologique comme nous l'avons déjà dit, le mâle ayant hérité de ses plus anciens ancêtres préhistoriques – ceux qui constituèrent le chaînon commun aux hominidés et aux singes supérieurs dits primates – un comportement sexuel expéditif : quand ils descendaient des arbres pour copuler dans une clairière, ils devaient faire vite car des prédateurs aux crocs acérés rodaient alentour : aussi, ils exécutaient le rapport sexuel en quinze secondes et douze mouvements de va-et-vient. Ce comportement, on l'observe toujours chez les chimpanzés dont 99 % du capital génétique est semblable au nôtre. Les éjaculateurs prématurés ne font rien d'autre qu'appliquer le programme sexuel masculin instauré à l'aube de l'humanité. De toute façon, ce que veut la nature, c'est que le mâle dépose sa semence dans le corps de la femelle. Et le plus vite sera le mieux. Qu'importe le plaisir de l'un ou de l'autre ; encore que le plaisir du mâle va l'inciter à semer sa graine, tandis que le plaisir de la femelle n'est d'aucune utilité dans la reproduction. Mais l'humain est humain justement parce qu'il a dépassé sa physiologie de base : il veut joindre l'agréable à l'utile. Manger pour vivre ne lui suffit

pas, il a inventé la gastronomie, coïter pour perpétuer l'espèce ne le comble pas, il a inventé l'érotisme.

Or, l'érotisme, ou art d'accroître les plaisirs, exige de prolonger la relation sexuelle. Pour l'homme, plus c'est long plus c'est bon, plus l'orgasme est fort. Pour la femme, la longueur est la condition *sine qua non* de son plaisir et de son extase ; contrairement à l'homme qui peut jouir en quelques minutes, la femme a besoin d'un long contact entre sa muqueuse vaginale et celle de la verge. L'éjaculation en un temps bref, autrement dit prématurée, ne lui permet pas d'épanouir sa sexualité.

UNE DÉFINITION À PRÉCISER

Éjaculation prématurée, mais prématurée par rapport à qui, à quoi ? Par rapport au plaisir de l'homme ? Certes, la brièveté ne lui permet pas de ressentir l'optimum de volupté, mais il a le maximum donc ce n'est pas lui la référence. Par rapport au plaisir de la femme ? Assurément la brièveté n'autorise pas celle-ci à atteindre le summum de la jouissance, c'est-à-dire l'orgasme. Mais, qualifier de « prématurée » l'éjaculation qui survient avant l'orgasme de la femme serait imprécis étant donné que, pour s'élancer dans le firmament, elle met de quinze à quarante-cinq minutes. Donc ce n'est pas elle non plus la référence. Alors, les sexologues, arbitrairement, sont convenus d'appeler « prématurée », toute éjaculation qui survient moins de cinq minutes après la pénétration.

L'éjaculation prématurée est la dysfonction la plus répandue chez l'homme, 25 % – un homme sur quatre – éjaculent avant les cinq minutes de référence.

Il y a ceux qui éjaculent avant la pénétration, à la porte de la vulve – *« ante portam »*. Il leur a suffi, après l'avoir vue se déshabiller, que la femme les frôle pour que jaillisse leur sperme ; c'est le cas de 1 % des hommes. Et il y a ceux qui éjaculent dans le sexe féminin après trente secondes ou une minute ou quatre minutes de pénétration.

Les conséquences

Elles sont redoutables. L'homme rate la longue, la délicieuse, l'heureuse union avec la femme. La femme voit le plaisir lui échapper, plus frustrée encore que l'homme qui, lui au moins, a eu son orgasme. À la longue, l'un et l'autre, mais surtout la femme, perdront l'envie même de faire l'amour.

C'est son anxiété qui trahit l'homme. C'est donc elle qu'il faudra apaiser. Mais il est une autre cause d'éjaculation prématurée : ne pas faire assez souvent l'amour. Tout se passe comme si le désir était tendu à l'extrême et les voies spermatiques remplies à déborder, aussi le jour où cet homme fait l'amour, le désir éclate et le sperme sous pression fuse.

À vrai dire, ces diverses circonstances le ramènent à son programme préhistorique.

Le traitement de l'éjaculation prématurée

La femme a ici un grand rôle à jouer et elle en sera récompensée au centuple car, enfin, elle pourra accéder à l'orgasme par l'union : il lui faut accompagner psychologiquement son amoureux et même participer à certains exercices de guérison.

Il faut avant tout apaiser l'anxiété de l'homme, cause la plus fréquente de la perte de maîtrise. Il existe un moyen simple de se détendre, c'est la respiration à quatre temps : inspirer profondément par le nez en gonflant l'abdomen et poussant l'air vers le bas, faire une pause, expirer par la bouche, faire une pause. Plusieurs mouvements respiratoires de ce type apportent un début de sérénité. On peut aussi recourir aux différentes techniques de relaxation, dont la sophrologie est la plus efficace. Si l'anxiété atteint des degrés plus élevés, il ne faudra pas hésiter à entreprendre une psychothérapie dans l'espoir d'extirper les racines du mal ou de le mettre à distance. En revanche, je trouve l'usage des antidépresseurs excessif et toxique d'autant qu'il réduit la libido.

Il est bon aussi de connaître des petites astuces qui visent à retarder l'éjaculation :

- Se masturber avant la pénétration : après une éjaculation, l'homme entre dans la phase réfractaire où une autre éjaculation est plus lente à venir. Cette masturbation, l'homme peut la faire seul ou avec sa femme.
- Enduire le gland d'une crème anesthésique ou enfiler un préservatif enduit de ce produit : le gland à demi-endormi et ne sentant plus très bien les sensations voluptueuses ne se précipitera pas tête baissée dans le réflexe éjaculatoire.

Nous en arrivons aux techniques de contrôle de l'éjaculation ; elles sous-entendent que l'homme et la femme connaissent parfaitement deux phénomènes physiologiques : ce qu'est le « point d'imminence » et le rôle du muscle PC. Bien que je vous en aie parlé déjà dans la « caresse intérieure » je vous les décris à nouveau (la pédagogie n'est-elle pas l'art de répéter) :

- *Le « point d'imminence » :* dans la courbe ascendante de son plaisir, l'homme sent des signes annonciateurs de l'éjaculation. À la surface de son gland un plaisir plus aigu et à la racine de sa verge un plaisir plus déchirant. Il peut encore stopper l'évolution (en arrêtant ses mouvements et en contractant son muscle PC), sinon il va vers le « point de non-retour » où irréversiblement se déclenche l'éjaculation sans qu'il ne puisse plus l'arrêter.
- *Le rôle du muscle pubo-coccygien :* il cravate l'urètre – le conduit où passent le sperme et l'urine. En le contractant, l'homme peut stopper le réflexe éjaculatoire. Reste à repérer le muscle : c'est celui qui vous permet, au cours d'une miction, de stopper le jet. Sentez-le bien et fortifiez-le en faisant les « exercices de Kegel » pour homme : la première semaine, faites trois séries par jour de dix contractions d'une durée de cinq secondes. La seconde semaine, faites trois séries quotidiennes de quinze contractions d'une durée de dix secondes. La troisième semaine, les séries comprendront trente contractions de quinze secondes. Ensuite, vous pouvez adopter un régime de croisière de trente contractions de dix secondes, matin, midi et soir, une semaine sur deux, par exemple.

Nous pouvons passer maintenant aux techniques de contrôle de l'éjaculation.

Les techniques de contrôle

On les appelle « Stop-and-go », mais il serait plus juste de dire « Go-and-stop » : ça consiste à faire monter l'excitation – par masturbation ou par coït – pour repérer le point d'imminence, le « Go ». Puis à stopper l'excitation pour éviter d'aller au point de non-retour, le « Stop ».

Stop-and-go avec masturbation

C'est une masturbation à interruptions : se masturber, guetter le point d'imminence, s'arrêter juste avant l'instant de jouir – point de non-retour. Laisser passer quelques secondes. Reprendre la masturbation jusqu'à la prochaine imminence. Répéter plusieurs fois ce cycle. Si on dépasse le point de non-retour et que l'éjaculation se produit, on aura au moins pu repérer comment ça se passe et comment ne pas aller trop loin.

Il existe une variante : c'est la masturbation de l'homme par la femme. Ensemble, ils conviennent que l'homme signalera son arrivée au point d'imminence par un signe et qu'alors la femme cessera instantanément ses mouvements.

Stop-and-go avec pénétration

Les amants adoptent la position d'Andromaque, femme à cheval sur le bassin de l'homme couché. La femme insère le pénis dans son vagin. Dans un premier temps, ils restent ainsi sans bouger, devisant calmement. Puis elle sort le pénis et ils continuent de bavarder. Puis, elle réinsère le pénis, toujours sans bouger. C'est la séquence statique qui comprend trois ou quatre figures semblables.

Ensuite la femme entreprend de faire quelques petits va-et-vient de son vagin sur le pénis, mais dès que l'homme sent ses sensations se faire trop aiguës – signe d'imminence – il le signale à la femme d'un geste convenu ; aussitôt, celle-ci sort le pénis de son vagin. C'est la séquence dynamique qui comprendra trois ou quatre

figures. Ils pourront alterner séquences statiques et séquences dynamiques, le temps qu'il leur plaira. Il existe à cet exercice deux variantes.

↪ Première variante : « avec squeezing »

L'exercice est le même, complété par un « squeezing » ou compression : aussitôt sorti, le gland est comprimé par la femme entre le pouce et l'index juste sous la couronne, jusqu'à ce que l'envie d'éjaculer soit passée. La pression doit être assez forte pour pincer l'urètre. Après quelques instants de repos, la femme réinsère le pénis dans son vagin et ainsi de suite.

↪ Deuxième variante : avec traction des testicules

Même exercice complété par la traction des testicules. Quand le plaisir de l'homme arrive près de son pic, juste avant le point de non-retour, nous savons que l'ensemble bourses-testicules remonte (par contraction réflexe de certains muscles). Si à ce moment l'homme lui-même, ou sa compagne, empêche avec une main les testicules de remonter, l'éjaculation ne se produit pas.

Les exercices sont à poursuivre pendant cinq à six semaines. À l'issue des exercices, la femme et l'homme peuvent se sentir excités et en même temps frustrés. Alors que l'homme offre à la femme des satisfactions : tendresse, baisers et caresses de toute sorte, jusqu'à l'orgasme.

Sans doute, le « travail » à faire peut effrayer a priori l'homme comme la femme. En réalité, ce n'est pas compliqué et ça peut se faire sur un mode ludique. Un peu d'humour et de l'amour. Et puis, il y va du bonheur et de l'harmonie du couple. Ne rien faire entretiendra les insatisfactions qui condamnent les partenaires à une vie pénible, et déboucheront sur des événements douloureux : conflits à répétition, dépressions, infidélités de compensation et, à l'extrême, séparation.

23

PANNE CHEZ LA FEMME : ORGASME ES-TU LÀ ?

L'obtention de l'orgasme chez la plupart des femmes, tout au moins en début de carrière sexuelle, n'a rien d'automatique comme ça l'est chez l'homme où le phénomène se ramène à un simple réflexe. La sexualité de la femme est plus complexe, ne serait-ce que parce qu'elle comprend deux pôles érotiques. De plus, elle est souvent encombrée de considérations psychiques. Enfin, elle est dans l'union sexuelle avec l'homme, dépendante des qualités érotiques de celui-ci. Les difficultés orgasmiques de la femme apparaissent particulièrement en ce qui concerne l'orgasme vaginal : seules, trois femmes sur dix y arrivent.

Ce chapitre est destiné à permettre aux femmes d'épanouir leur sexualité en les aidant à accéder au plus près du zénith. Parce que cet événement est trop extraordinaire pour qu'une femme y renonce. Et non parce qu'une mode terroriste rend obligatoire l'orgasme sous peine de n'être pas une vraie femme ; et exige de l'homme qu'il « donne » un orgasme à sa compagne sous peine de n'être pas un vrai homme.

En tout cas tout est possible : le potentiel érogène de la femme est fabuleux. Elle a le privilège de pouvoir ressentir des orgasmes à partir de toute la surface de son corps. Et le privilège d'avoir, comme on vient de le voir deux pôles érogènes majeurs – le clitoris et le vagin – et des zones satellites – l'urètre, l'anus.

Du reste quasiment toutes les femmes ont l'expérience de l'orgasme : par autocaresse du clitoris, elles savent très bien « s'envoyer en l'air ».

SUIS-JE NORMALE ? AI-JE DE VRAIS ORGASMES ?

L'intensité de l'orgasme et sa qualité sont variables selon les femmes et pour une même femme selon les jours ou les périodes. Aussi l'on trouve toute sorte de vécus et parfois des femmes se demandent si elles ont bien eu un orgasme. Ou si ce qu'elles ont ressenti est « normal » et en fait des femmes « normales ».

Il faudrait donc définir un orgasme de référence. On pourrait dire que l'orgasme « type » est fait pour l'essentiel d'un plaisir intense et irradiant, accompagné d'une disparition ou d'une diminution de la notion de temps et d'espace et suivi d'une détente plus ou moins profonde. À partir de là, je ferai trois remarques.

- Si vous ne connaissez pas bien encore l'orgasme proche du « typique », si vous ne vous sentez pas comblée, soyez sûre que vous le connaîtrez un jour, même si c'est un jour lointain (à 40, 50, 60 ans). Il n'y a pas de femmes anorgasmiques, il n'y a que des femmes pré-orgasmiques.
- Si vous ressentez les sensations et les émotions suivantes, vous êtes « normale ».
  - Est normale la femme dont l'acmé est douce et intérieure. Il y a toute sorte d'orgasmes : des subtils et des violents, des extériorisés et des infusés. Les uns ne sont pas plus « vrais » que les autres.
  - Est normale la femme qui, sans acmé ponctuelle, éprouve un bien-être profond et large. Le plus important est le bien-être : se sentir merveilleusement bien avec l'autre.
  - Est normale la femme qui, sans acmé, se réjouit de sentir le pénis l'habiter, apaisant la tension liée à son excitation, satisfaisant son vif désir d'être pénétrée : « Quelle plénitude que cette sensation délicieuse que j'éprouve quand il est en moi. »

- Est normale la femme qui ressent profondément l'émotion d'une intimité partagée, d'une merveilleuse complicité, et cette ivresse de donner son corps et de recevoir le corps de l'autre, de communiquer corps et âmes.
- Est normale la femme qui est heureuse d'aimer et d'être aimée. Le bonheur de l'amour compte autant que les sensations physiques.

• L'orgasme ne peut prétendre représenter à lui seul toute la sexualité. La sexualité est un domaine infiniment plus vaste que les sensations génitales ; elle inclut le toucher, les baisers, les étreintes, les mots, les souffles, les regards, les échanges d'énergie, ce que disent sans le prononcer les désirs, les inconscients. Se trouver simplement dans les bras de quelqu'un peut combler. Aussi, l'orgasme ne peut être une fin en soi. Et l'on voit des personnes ayant obtenu ce plaisir rester insatisfaites, s'il manque l'affection, par exemple. Le bonheur leur a échappé.

Conséquences malheureuses de l'orgasme absent ou raté

Ce qui peut être pénible c'est de vouloir absolument l'orgasme, d'en être pas loin et qu'il vous échappe.

Pertes des bénéfices de l'orgasme réussi

Nous savons que, outre le plaisir, l'orgasme apporte nombre de bienfaits liés à ce plaisir.

- Des bienfaits « biologiques », ici majorés puisque liés à un plaisir majeur, dus à la sécrétion par le cerveau de substances bénéfiques déjà citées : les endomorphines qui sont antidouleur, anti-anxiété, antistress, antidépression et psychostimulantes ; l'ocytocine qui est l'hormone de l'attachement ; la dopamine qui est euphorisante.
- Des bienfaits psychologiques, dus à la présence de l'autre et, dans la meilleure hypothèse, à son amour

qui mettent fin à l'angoisse liée à l'insoutenable solitude des êtres.

- L'addition de tous ces bienfaits procure un état de détente exceptionnelle, sorte de félicité voire de béatitude. Dont est privée la femme qui n'a pas d'orgasme.

Effets maléfiques de l'orgasme raté

L'orgasme raté a des effets pires encore que l'absence d'orgasme.

- *Des effets physiologiques*. Dans l'élan de « la phase ascendante » de l'excitation, l'intumescence des corps érectiles s'est accrue et tous les organes sexuels de la femme sont emplis de sang, congestionnés. Il en est de même de tous les organes du bassin. L'orgasme ne survenant pas, la phase suivante, dite de « résolution », où tout rentre dans l'ordre, ne peut se faire naturellement, les organes restent congestionnés. Il en est de même pour les muscles des organes sexuels et, plus largement, de ceux du bassin et du corps : ils s'étaient tendus, se mettaient à vibrer et à se contracter rythmiquement mais, faute d'orgasme et donc de phase de résolution, ils restent en suspens, contracturés. C'est alors que la femme ressent des sensations désagréables et même douloureuses dans son bassin, dans son dos, dans sa tête.
- *Des effets psychiques*. La phase ascendante de désir et d'excitation correspond à une mise en tension du psychisme. L'orgasme est une sorte d'explosion suivie d'une décharge, c'est la phase de résolution, le psychisme se détend jusqu'à entrer dans un état de paix, voire de béatitude. Faute d'orgasme, la tension psychique reste forte, la femme est irritable, anxieuse, triste.
- *Des effets désastreux sur le couple*. Le couple est en danger. La femme frustrée d'orgasme peut avoir tendance à reprocher son insatisfaction à son partenaire ; d'autant que l'orgasme raté implose et met la femme de mauvaise humeur ; sans oublier les douleurs qui apparaissent dans sa tête, dans son bassin et dans son dos. L'homme, lui, déçu, pourra lui reprocher d'être « frigide » ; lorsqu'on n'est

pas content de soi, on s'en prend à l'autre. Les déceptions et les mauvaises humeurs inspirent des mots aigres. Les conflits apparaissent et se multiplient ; une opposition s'installe. Si une solution n'intervient pas, l'avenir du couple est compromis. On comprend que beaucoup de femmes préfèrent simuler.

Les obstacles à l'orgasme

Nous allons passer en revue les causes des difficultés à accéder à l'orgasme. Le traitement se déduira de chaque cause : si c'est un problème psychique, ce sera une psychothérapie ; si c'est une affection gynécologique, ce sera les soins de l'organe concerné, etc. Pour chaque cause existe un traitement spécifique, et donc une solution à la difficulté orgasmique. Nous verrons successivement les blocages psychiques, les blocages physiques, les blocages liés au partenaire.

Les blocages psychiques

↪ L'éducation répressive

Une éducation puritaine qui fait entendre à l'enfant que les organes sexuels sont honteux, qu'en parler est laid, que les toucher jusqu'à en tirer du plaisir est un péché, va inscrire en lui un dégoût du sexe et une culpabilité pour tout ce qui le concerne. Une telle éducation va installer dans la conscience du petit un surmoi qui va rendre répréhensible toute activité sexuelle et y instiller de l'angoisse et donc l'inhiber à vie. Les mères puritaines élèvent leurs filles dans la prohibition sexuelle de façon à en faire des « innocentes » qui détestent et ignorent leur corps. Arrivées à l'âge du mariage, ces filles craignent le pénis et redoutent l'acte sexuel. Leur vagin se spasme, c'est le vaginisme, ou bien il s'anesthésie, c'est la « frigidité ».

Les religieuses et autres « bonnes sœurs » ont, par leur puritanisme et leur hostilité à l'homme, produit des milliers de générations de femmes bloquées.

↪ Un père non fiable

Est défavorable à l'aptitude orgasmique le père insécurisant car il ne permettra pas à la fille adulte devenue anxieuse de se laisser aller. Ce père n'est pas protecteur, ni fiable car infidèle, désinvolte, laxiste, irresponsable ; la fille adulte méfiante envers les hommes redoutera d'être quittée. Souvent ces femmes peuvent avoir des orgasmes seules mais pas avec un homme.

Est favorable à l'acquisition de l'orgasme le père sécurisant car il permettra à la fille adulte de s'abandonner. Il est protecteur face aux dangers extérieurs. Il est fiable car il est fidèle et donc permanent. Il est sévère, exigeant. Au total il lui donne confiance en l'homme et confiance en elle.

Mais il existe des femmes très attachées à leur père, et l'admirant, qui voient dans leur mari un père et en sont bloquées.

Lorsque la mère et le père forment un couple parental heureux, il y a de fortes chances que leur fille trouve aisément le chemin de l'orgasme.

↪ Les traumas sexuels de l'enfance

Les traumatismes sexuels subis dans l'enfance sont à l'origine de beaucoup d'anorgasmies. Leur conséquence est encore plus grave lorsqu'il s'agit d'agresseurs ayant autorité sur la victime – père, grand-père, oncle, instituteur, etc. Il en résulte une perte de confiance en l'homme. S'y ajoute une forte culpabilisation du fait que la fille a pu ressentir du plaisir. Il en résulte une absence de désir ou, pire, un évitement phobique de l'acte sexuel ; s'il a lieu, la femme s'en défend par un vaginisme ou une anesthésie des muqueuses. Ici une psychothérapie est indispensable.

↪ Le manque d'estime de soi

Le manque d'estime de soi et en particulier pour son propre corps est aussi un frein à l'orgasme. Celle qui déteste son corps ou une partie de celui-ci n'ose pas l'offrir, le faire jouir. Pour avoir un orgasme, il faut abandonner son corps sans réserve au plaisir et à l'autre et pour cela l'aimer et s'aimer. Quand on pense à ce qui est moche en soi, on met une pensée écran entre soi et l'autre, entre soi et le plaisir. Pour oublier ce que vous n'aimez pas en vous,

il vous faut compenser en apportant le plus grand soin à l'ensemble de votre corps et en jouant de vos points forts. Soyez élégante, sexy.

Il est fortement conseillé aux hommes de faire des compliments sur leur beauté à leur amante. Ça les aidera à être bien dans leur corps et à en jouir pleinement.

↪ L'anxiété

Un état anxieux est aussi un obstacle au septième ciel. Or la vie quotidienne nous apporte trente-six raisons d'être anxieux : notre couple, les enfants, le travail ou l'absence de travail, le budget, la santé, les deuils, etc. Parfois, c'est carrément une dépression qui vous plombe ; d'ailleurs l'anorgasmie est un des premiers signes de dépression.

Dans tous les cas, il faut s'efforcer de trouver une solution au problème qui vous rend anxieuse, et ne pas hésiter à vous faire aider par un thérapeute. La psychothérapie sera alors le plus important, les médicaments seront utilisés avec circonspection ; somnifères, tranquillisants et antidépresseurs diminuent l'énergie et particulièrement l'énergie libidinale.

↪ Des peurs

À l'origine de l'absence d'orgasme, on trouve souvent des peurs. La peur du péché (ça existe encore). La peur de tomber sans défense aux mains de l'homme et plus précisément du mari. La peur de s'abandonner. La peur de s'abaisser. La peur d'un plaisir trop fort qui ferait perdre le contrôle de soi, nous submergerait ou nous rapterait et nous emporterait on ne sait où et sans retour ou nous pulvériserait. La peur d'être jugée et prise pour une femme légère.

Dans tous les cas, la femme maintient sa vigilance pour rester maîtresse de la situation. À être trop attentive à ce qui se passe à l'extérieur, elle n'est pas à l'écoute de ce qui se passe en elle.

↪ Le surmenage

Le surmenage et le rythme hyperrapide du monde nous stressent, nous crispent et nous empêchent d'avoir la tête à l'amour.

↪ Quand c'est la femme qui refuse l'orgasme

Il existe des femmes dont l'hostilité à l'homme va les faire refuser plus ou moins consciemment l'orgasme. Ultraféministes, elles n'ont que haine et mépris pour le mâle. S'abîmer dans un orgasme provoqué par lui ? Ce serait perdre la face.

↪ Le blocage préorgasmique

Quand le blocage survient juste avant le déclenchement de l'orgasme il ne peut qu'être psychique. « Quand je sens que ça vient je dis à mon mari d'arrêter. Je panique vraiment. J'ai peur de ce qui peut arriver. » « Au cours du coït, j'ai toujours le pressentiment que je n'y arriverai pas. Alors je ne persévère pas. » « Au moment où je sens que je pourrais avoir un orgasme, mon corps se contracte. »

Ainsi, c'est *in extremis*, à la phase préorgasmique immédiate, que la femme n'arrive pas à franchir le mur de l'orgasme. Quelque chose surgit qui l'arrête, quelque chose qui l'empêche de larguer sa vigilance, de relâcher son contrôle, de se laisser emporter. Une voix qui susurre : « Honte ! Danger ! » La mère ? Le surmoi ? Un souvenir pénible qui surgit ? Une peur : être emportée, submergée, désintégrée, jugée, soumise ?

Les traitements des blocages psychiques

Les traitements psychothérapeutiques concernent les causes liées à l'éducation, aux traumas sexuels et aux causes psychiques. Il existe une multitude de psychothérapies, de la classique psychanalyse, qu'elle soit freudienne ou jungienne, jusqu'à l'hypnose ériksonienne en passant par la gestalt-thérapie et la sophrologie. Les unes sont longues, d'autres plus brèves. En entreprenant une thérapie et en faisant un travail sur vous, pensez que non seulement vous améliorez votre capacité orgasmique mais que, en même temps, vous vous épanouissez. Il existe des psychothérapeutes qui sont aussi sexologues – des psychosexologues – ce qui peut simplifier votre démarche.

Les blocages physiques

↪ Les problèmes gynécologiques

Certaines affections gynécologiques peuvent être à la base de l'anorgasmie. Un relâchement des muscles du périnée, une douleur en un point des voies sexuelles ; la lésion douloureuse pouvant être minime ou profonde, l'examen gynécologique devra être minutieux. La découverte d'une cause organique n'élimine pas une cause psychique associée : une névrose, un conflit conjugal.

Le relâchement des muscles du périnée gêne l'orgasme puisque ce sont les battements rythmés de ces muscles qui déclenchent le plaisir suprême. Ce relâchement peut être consécutif à un accouchement. Pour augmenter la tonicité de ces muscles, il faut pratiquer les exercices de Kegel.

En ce qui concerne les douleurs au cours de la relation sexuelle, elles gênent la montée de l'excitation ; elles peuvent même contraindre à cesser tout mouvement. Les origines de ces douleurs sont innombrables :

- *Au niveau du clitoris :* adhérences, inflammation par masturbation excessive, par caresses masculines agressives, par jeans trop serrés, par déodorants irritants.
- *Au niveau de la vulve :* infection de la muqueuse (vulvite), infection de la glande de Bartholin (bartholinite), sécheresse par déficit hormonal, érosion de la commissure postérieure.
- *À l'entrée du vagin :* cicatrice douloureuse résultant d'une déchirure d'hymen, d'un accouchement, d'un avortement.
- *Dans le vagin :* infection (vaginite) par un germe (trichomonas, chlamydias, mycoplasme, gonocoque, etc.), par un champignon (candida albicans, etc.), par un virus (herpès). Ces infections provoquent des écoulements, voire des petits saignements. Mais aussi des allergies provoquées par des ovules ou des crèmes thérapeutiques ou contraceptives, des liquides d'injection vaginale, le caoutchouc des préservatifs, des diaphragmes ou des godes. Mais encore des irritations

par sécheresse de la muqueuse due à un manque de préliminaires ou à un manque d'hormone.
- *Au niveau de l'utérus :* infection (cervicométrite), rétroversion, endométriose.
- *Au niveau des trompes et des ovaires :* infection (salpingite, ovarite), kyste, endométriose, adhérences postopératoires, déchirure du ligament large post-accouchement.
- *Au niveau de la vessie et de l'urètre :* infection urinaire (cystite).

Les douleurs déclenchées par les affections – souvent à type de brûlures – peuvent entraîner un vaginisme, c'est-à-dire un spasme douloureux du vagin empêchant toute pénétration.

Les traitements gynécologiques s'adressent à toutes les maladies des voies génitales, aux suites d'accouchement. Un gynécologue ou un spécialiste de médecine générale saura vous débarrasser des affections qui entravent votre plaisir.

↪ Les suites d'accouchement

Il y a la fatigue due aux soins donnés au bébé, les nuits perturbées, l'allaitement, le baby blues ; il y a l'état des voies génitales qui sont aussi les voies sexuelles (congestionnées, quelque peu traumatisées) ; il y a la cicatrice toute fraîche d'épisiotomie. Les femmes ont plus besoin de baisers, de caresses, d'étreintes, bref de tendresse.

Par la suite, les plaintes sont liées à des séquelles d'épisiotomie : douleurs au niveau de la cicatrice, peur que la cicatrice ne se déchire, rétraction déformante de la cicatrice.

Il existe d'autres douleurs liées à des complications d'accouchement : brides en travers du vagin, cicatrice sur le col de l'utérus, douleurs au fond du vagin, déchirure du ligament large de l'utérus (douleurs au fond également).

Enfin, il existe diverses causes liées à l'accouchement qui éloigne la femme du plaisir érotique :
- La prise de kilos et tout ce qui peut déformer l'image du corps : la ptôse des seins, les vergetures, etc.

– La transformation psychique de la femme qui devient mère avant tout et que n'intéresse plus la sexualité.

↪ Les maladies générales

Certaines pathologies générales peuvent gêner l'accès au plaisir sublime. Toutes les maladies aiguës, toutes les maladies chroniques graves peuvent être une entrave à l'envolée orgasmique par diminution de l'énergie physique et psychologique, baisse de la tension artérielle, troubles neurologiques, anémie, manque d'oxygène, essoufflement, douleurs, etc.

Par ailleurs, de nombreux médicaments ont un effet antilibido et antiorgasme. C'est surtout le cas des psychotropes : les sédatifs, les somnifères, les tranquillisants, les antidépresseurs. Certains antihypertenseurs et anticholestérol ont le même effet, ainsi que certaines pilules contraceptives (celles à climat progestatif dominant). L'alcool et les drogues à petites doses peuvent stimuler le décollage orgasmique, mais à doses plus importantes ils le coupent.

↪ Les blocages liés au partenaire

L'impossibilité ou la difficulté d'atteindre l'orgasme peut être due au partenaire, soit en raison de ses insuffisances sexuelles et érotiques, soit en raison de son profil psychologique.

↪ Les insuffisants érotiques

Nous trouvons parmi les partenaires sexuellement décevants : l'ignorant, l'inexpérimenté, le « pas porté sur le sexe », le malhabile, le peu et mal caressant, le « pas de préliminaires », l'expéditif qui exécute les caresses en un tour de main et le coït en dix allers-retours, le routinier qui fait toujours la même chose, l'impuissant qui ne veut pas se soigner, l'éjaculateur précoce qui ne cherche pas à guérir.

↪ Les insuffisants affectifs

Parmi les hommes psychologiquement décevants, il y a le mal-aimant (celui, par exemple, qui s'investit totalement dans son travail), le pas tendre (comment fondre sans tendresse ?), le pas attentionné (avec lui on se sent objet), le pas communicant (comment savoir ce qu'il aime et dire ce que l'on aime), le dévalorisant (comment

s'abandonner si l'on n'est pas précieuse), le dépressif, l'infidèle, l'autoritaire, le dominateur, le violent, le brutal, le colérique, le parano, le sadique.

↪ La mésentente conjugale

Bien entendu, la mésentente conjugale et les conflits qu'elle génère ne favorisent pas l'orgasme : la tension permanente, l'anxiété, le ressentiment et l'absence de communication sont autant d'obstacles. Impossible d'être en confiance, de se laisser aller, de demander ce qui plaît. Au contraire, la sexualité va être utilisée pour punir ou se venger. On refuse de faire l'amour ou de jouir parce qu'on est blessée, et on avance un alibi : la fatigue, une migraine, un travail à finir, un enfant malade. Pour affirmer son existence : on se refuse pour montrer que l'on compte. Pour affirmer son indépendance, pour affirmer son autorité, pour manipuler.

Une psychothérapie de couple peut vous aider à rétablir une bonne relation conjugale : améliorer la communication, apprendre à résoudre les conflits, etc. Il ne faut pas hésiter à se faire aider par un médiateur ou une médiatrice ou une conseillère conjugale.

Le rôle de l'homme est essentiel tant sur le plan psychologique que sur le plan érotique. S'il veut aider la femme à accéder à l'orgasme, l'homme doit se comporter avec amour, tendresse, respect, lui témoigner de l'estime, l'admirer, la complimenter afin qu'elle ait confiance en elle et en sa féminité. Il doit surtout s'abstenir de la critiquer, de la dévaloriser d'aucune façon, mais surtout en ce qui concerne son corps et sa sexualité.

Et pour lui prouver qu'elle est tellement importante pour lui, il doit la faire passer avant le travail, le sport et toutes activités, et lui témoigner moult petites attentions qui feront plus que des prouesses érotiques pour préparer son aimée à l'orgasme car elles lui donnent de la valeur et les font complices : offrir un thé, griller un toast, préparer un bain, masser ses pieds ou sa nuque, offrir un long sourire, prendre la main, faire un compliment, remarquer la nouvelle coiffure ou le nouveau chemisier, demander un conseil, féliciter pour une initiative, dire un « je t'aime » inattendu. Alors, se sentant aimée, estimée, sécurisée, l'amie se permettra de s'offrir et de s'abandonner à son amoureux et à son propre plaisir.

Bien entendu, l'homme améliorera son art érotique et sa connaissance de la femme.

Cas particulier de l'absence d'orgasme vaginal

Nous en avons assez parlé. Nous connaissons la cause première : « la Belle au bois dormant ». Nous connaissons le traitement : l'érotisation du vagin (voir le chapitre 13).

Simuler ou pas ?

Ne vous laissez pas aller à la simulation. Je sais que sous les questions pressantes de l'homme « Tu l'as eu ? Un vrai ? », vous auriez envie de feindre : cela vous assurerait le grade de bonne amante et à lui son certificat de bon mâle, la paix régnerait et vous échapperiez à vos peurs de passer pour une femme tiède, de vexer l'homme, d'être quittée. Mais en simulant vous entrez dans une manipulation qui rendra infernale votre vie sexuelle. Et surtout, vous perdez toute chance de vous améliorer et d'accéder un jour au plaisir extrême. Si l'on ne reconnaît pas ce qui ne va pas, on ne peut en chercher les causes et donc, guérir.

Le plaisir est le fruit d'un apprentissage progressif, d'un ajustement subtil et d'un patient éveil, où chacun dit ce qu'il aime et comment faire pour le combler. Avec l'âge, l'expérience aidant, les chances d'envol augmentent. Expliquez cela à votre homme.

Quant à vous, Messieurs, cessez vos pressions. Caressez vos femmes « par plaisir », non pour l'orgasme : il viendra de surcroît. En revanche, soyez certains que si vous maintenez votre pression, vous aurez entre les bras une femme malheureuse ou, pire, une simulatrice, c'est-à-dire personne. Par contre, vous devez tout faire pour permettre à votre partenaire d'éprouver un optimum de plaisir, jusqu'à atteindre l'orgasme quand elle le souhaite. Mais vous devez agir pour elle, par générosité et pas pour vous, par vanité. Nous verrons en quoi consiste « tout faire ».

EN FINIR AVEC DES PRÉJUGÉS

On entend dire « Moi je suis clitoridienne », « Moi je suis vaginale ». Mais toute femme est clitoridienne puisque toute peut jouir de son bouton par ses propres caresses ou celles de quelqu'un d'autre ; et un certain nombre (trois sur dix) jouissent **en plus** de leur vagin.

On entend dire aussi « Je suis frigide », « Elle est frigide ». C'est un terme flou qui désigne aussi bien la femme qui n'a pas de désir que celle qui n'a pas de plaisir ; il faut l'abandonner et préciser : pour l'absence de désir on dit « anaphrodisie » et pour l'absence d'orgasme « anorgasmie », en distinguant l'anorgasmie clitoridienne et la vaginale. C'est aussi un terme à connotation dévalorisante qu'utilisent les hommes lorsqu'une femme ne jouit pas comme ils voudraient sous l'effet de leurs caresses ou de leur pénis.

24

PANNE CHEZ LA FEMME : METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Il est possible à la femme d'accroître ses chances d'accéder à l'orgasme et d'en parfaire la qualité par des actions concrètes. L'homme de son côté a un grand rôle à jouer pour aider sa compagne à conquérir les cimes.

Rôle de la femme

Voici quelques précieux conseils pour les amoureuses.

Connaissez bien votre sexe

Connaissez parfaitement l'anatomie et le fonctionnement de votre sexe. La connaissance de vos organes sexuels, de leurs points érogènes et de ce qui se passe lors du cycle érotique améliorera votre capacité à jouir.

Aucune zone du corps ne doit être méconnue et sa sensibilité laissée en jachère. Il est légitime de connaître votre sexe et d'en développer la sensualité. L'exploration de votre sexe vous apprendra non seulement sa configuration mais aussi l'éroticité de chacun de ses points et les meilleurs gestes pour les faire chanter. Mieux elle se connaît, plus la femme pourra multiplier et inspirer toutes sortes de caresses et de jeux.

Préparez-vous de longue date

C'est dès l'aube de votre vie de femme que vous devez vous préparer à faire de l'union de votre corps avec celui de l'homme une fête. Comme il a déjà été dit, la masturbation au cours de la puberté et de l'adolescence, et même ensuite, est la meilleure préparation à la vie sexuelle : elle fait découvrir le corps, ses points sensibles, les façons de les stimuler et elle aiguise la sensibilité des zones érogènes. Les enquêtes, redisons-le aussi, ont montré que les femmes qui se sont masturbées obtiennent plus aisément l'orgasme, qu'il soit clitoridien ou vaginal. L'orgasme s'acquiert par l'assiduité au cours d'un long parcours : dix ans de masturbation dans l'enfance, quatre ans à la puberté, six ans de masturbation clitoridienne et vaginale à l'adolescence, quelques années de masturbation après la vingtaine. Passé 30 ans, la moitié des femmes pourront accéder à l'orgasme par coït. Après 40 ans, les mieux entraînées jouissent aussi vite que l'homme, c'est-à-dire en quelques minutes.

Si vous voulez gagner quelques années rappelez-vous l'art d'érotiser son vagin : associez, dès les premières relations sexuelles, masturbation et intromission. Pendant que le pénis vous habite, stimulez votre clitoris jusqu'à l'orgasme ou demandez à votre homme de le faire. Vous créez ainsi un réflexe conditionnel : vagin = orgasme. Et un beau jour, rien que par la pénétration du pénis, votre vagin vous offrira une superbe surprise.

Vous pourriez trouver d'autres associations pour conditionner votre vagin : stimuler votre clitoris tandis que votre partenaire, de ses doigts, caresse l'intérieur de votre vagin ; ou bien stimuler votre clitoris tandis que par un gode vous caressez votre vagin.

Éduquez votre partenaire

Apprenez à votre ami comment est constitué votre sexe, comment il marche, ce qui vous donne du plaisir. Faites-lui des démonstrations. Guidez-le de la voix et de la main. Encouragez-le quand il fait bien. Manifestez votre plaisir par des mouvements, des murmures et des cris pour qu'il sache ce qui est bien et pour le récompenser.

Lâchez prise

Relaxez-vous, détendez votre mental, vos muscles. Abandonnez-vous au lieu de vous crisper sur le but. Pour les méthodes de relaxation, vous avez le choix. Une coupe de champagne peut vous aider à vous détendre ou un bain chaud.

Soyez ici et maintenant

Ne vous laissez pas envahir par des soucis liés au passé ou appartenant au lendemain. Vivre consciemment l'instant présent permet de savourer les sensations.

Bougez votre bassin

Bougez votre bassin autour de ses articulations avec la colonne lombaire et avec les cuisses. Il faut apprendre à mouvoir un segment du corps indépendamment de celui qui s'y attache : apprendre à bouger son bassin et seulement son bassin. Le meilleur entraînement consiste à pratiquer la danse orientale ou le hula-hoop. Si vous aimez bouger, évitez les positions qui vous coincent sous l'homme : celle du missionnaire classique en particulier.

Lorsque le corps de la femme et celui de l'homme bougent tous les deux et s'accordent, l'union amoureuse devient une danse admirable. Alors le contact entre le vagin et le pénis est le plus étroit possible, d'autant que le pubo-coccygien serre dans sa boucle périvaginale le pénis intravaginal.

Respirez amplement

Le rôle de la respiration est capital pour la qualité de l'orgasme. Souffle bloqué = vie sexuelle bloquée. Inspirez par le nez, expirez par la bouche. Faites une pause à la fin de l'inspiration et à la fin de l'expiration. Faites des mouvements respiratoires réguliers, lents et profonds. Si la respiration est ample, les sensations et les émotions diffuseront plus loin et les voies de la volupté s'ouvriront. Faites des respirations pleines : remplissez vos poumons de bas en haut, en abaissant le diaphragme, c'est-à-dire en gonflant l'abdomen puis le thorax.

Criez !
Ne vous retenez pas de « chanter » et de crier : les cris libèrent et amplifient la force des sensations et la puissance de l'orgasme.

Vous avez peur que les enfants ou les voisins entendent ? Pensez donc à mieux situer la chambre ou à l'isoler. Sinon mettez un CD.

Regardez-vous les yeux dans les yeux avec votre aimé
Se regarder dans les yeux de façon intense et prolongée entraîne de fortes émotions, et une grande complicité. C'est aussi très érotique ; je connais des couples qui obtiennent un orgasme de cette façon ; ils l'appellent « l'orgasme du cœur ».

Visualisez ce qui se passe en vous
Imaginez le pénis coulissant dans votre vagin ou heurtant tel ou tel point érotique. Rien de tel pour vous exciter.

Fantasmez si ça peut vous exciter
Beaucoup de femmes n'ont pas besoin de fantasmer pour jouir. La situation réelle telle qu'elle est et l'homme réel tel qu'il est, suffisent à les exciter. D'autres femmes, ou les mêmes en d'autres circonstances, ont besoin de se faire du cinéma, se rappeler des souvenirs, des mots érotiques. Le fantasme a pour fonction d'augmenter l'excitation, c'est-à-dire d'accroître l'énergie libidinale jusqu'à la monter au niveau orgasmique (voir le chapitre 25 dans la quatrième partie).

Cultivez le muscle du bonheur
C'est le douzième conseil et le plus important : cultivez votre muscle pubo-coccygien, dit « muscle du bonheur » ou « muscle papillon » car c'est lui qui bat en cadence lors de l'orgasme. La possibilité d'obtenir un orgasme, l'intensité et la durée de celui-ci dépendent de la puissance des muscles du périnée et particulièrement de ce pubo-coccygien, muscle qui va du pubis en avant au coccyx en arrière. La puissance et la vitalité du muscle PC influent directement sur la capacité de la femme à obtenir des orgasmes vaginaux au cours du coït.

Un autre intérêt d'avoir un bon muscle PC (qui, rappelons-le, entoure et cravate le tiers inférieur du vagin et donc le pénis quand il s'y trouve) est d'entretenir de bonnes relations entre vagin et pénis : la femme sent bien le pénis pénétrer son vagin, l'homme sent bien son pénis pénétrer le vagin, il y a une bonne congruence. S'y ajoute la possibilité qu'a la femme de s'amuser à serrer par petits coups son muscle PC sur le pénis, lequel répondra par des redressements – frétillements joyeux.

Dernier intérêt : améliorer l'éjaculation féminine. Pourquoi les muscles du périnée sont-ils relâchés ? C'est le résultat d'accouchements nombreux qui ont distendu le passage (y compris du reste les parois vaginales elles-mêmes) ou bien d'un manque d'activité sportive en particulier. Le vagin ne sent plus le pénis et le pénis ne sent plus le vagin. Et la femme risque un prolapsus (une « descente d'organes »).

Inversement, il arrive que le périnée soit trop contracturé. Pourquoi les muscles périnéaux sont-ils contracturés ? La raison en est le plus souvent la peur sous toutes ses formes : peur de la sexualité liée à une éducation répressive ou à un trauma sexuel, peur de l'orgasme qui peut vous emporter on ne sait où, peur de l'éjaculation féminine et de son indécence supposée (la contracture du muscle PC bloque l'émission du liquide), peur de la grossesse.

Le traitement des contractures musculaires consistera en séances de relaxation, voire en une psychothérapie. D'heureuses séquences de masturbation pourraient aussi dénouer les muscles.

↪ Sachez repérer votre pubo-coccygien

Alors que vous êtes en train d'uriner, arrêtez le jet, puis libérez-le. Recommencez quelques instants plus tard puis libérez-le à nouveau. Vous venez, ce faisant, de contracter votre muscle pubo-coccygien puis de le relâcher, vous avez donc senti de l'intérieur où il se trouve. C'est la technique du stop-pipi.

Vous sentez bien votre muscle de l'amour ? Fort bien ! Maintenant testez-le.

↪ Évaluez votre PC

Il vous faut maintenant tester votre pubo-coccygien, évaluer sa force.

Test du stop-pipi : quand vous contractez votre pubo-coccygien pour arrêter le jet, observez ce qui se passe : si celui-ci s'interrompt instantanément et complètement, votre pubo-coccygien est parfait. Si le jet s'arrête avec quelque retard et non totalement, votre pubo-coccygien est mou.

Test des deux doigts : introduisez deux doigts accolés dans votre vagin – l'index et le médius – jusqu'à 4 cm (deux phalanges). Serrez votre vagin sur vos doigts. Si vos doigts sont comprimés, votre pubo-coccygien est normalement puissant. Si vos doigts ne sont pas comprimés ou, pire, s'il reste de la place autour d'eux, c'est que votre pubo-coccygien est trop relâché.

Test du casse-noisettes : introduisez deux doigts collés et écartez-les. Contractez alors votre orifice vaginal pour rapprocher les doigts tout en leur demandant de résister. Si vos doigts peuvent résister, c'est que votre pubo-coccygien est faiblard.

Test du gode : remplacez vos doigts par un gode. Contractez votre pubo-coccygien sur le gode. Puis tentez de retirer l'accessoire : s'il est bien tenu votre muscle est bon.

Test des doigts de l'amant : demandez à votre amant d'introduire deux doigts dans votre vagin et contractez votre pubo-coccygien. Il sentira si ses doigts sont plus ou moins serrés et vous le dira.

Test amant et gode : demandez à votre amant d'introduire un gode et faites comme ci-dessus.

Restent les évaluations techniques par le périnéomètre à manomètre ou le myographe vaginal électronique. À faire chez votre gynécologue.

↪ Renforcez votre PC

L'exercice de base dit « de Kegel » (médecin inventeur), déjà exposé, consiste à alterner contraction et décontraction du pubo-coccygien. Il faut faire trois séries par jour à raison de dix contractions-décontractions la première semaine, quinze la deuxième, trente la troisième puis de continuer sur ce rythme pendant deux mois. Ensuite, vous ferez chaque mois une semaine de maintien à raison de trois séries de trente contractions par jour. Ces exercices

vous prendront peu de temps car vous pouvez les faire pendant les temps morts : en voiture, en bus, en métro, à un feu rouge, au téléphone, en salle d'attente.

Une variante aussi efficace qu'amusante de cet exercice de base, c'est de serrer votre pubo-coccygien sur quelque chose. Deux de vos doigts accolés et enfoncés de 4 cm ; serrez en inspirant, desserrez en expirant. Ou bien deux doigts de votre ami ; serrez dessus, desserrez. Ou bien le pénis de votre ami ; serrez, desserrez. Ou bien un gode ; choisissez-en un en forme de pénis et de la taille de votre compagnon ; il existe des godes spéciaux pour entraînement des pubo-coccygiens. Ou bien enfin des boules de geishas.

Vous pourriez ici encore joindre l'utile à l'agréable en alternant des séries de contractions et une masturbation. Faire par exemple trente contractions sur un gode puis masturbez-vous avec l'appareil ; dès que l'orgasme est proche, cessez vos stimulations et reprenez trente contractions. Et ainsi de suite.

En plus, ces exercices vous confèreront un talent supplémentaire et déjà évoqué : grâce à la qualité de vos pubo-coccygiens vous pourrez presser par petits coups la verge de votre amant « comme la laitière Gopala trait la vache » ainsi qu'il est écrit dans *Le traité hindou de l'amour physique.* C'est un tel délice que, ajoute ce traité, « le mari n'échangerait pas une telle femme contre la plus belle reine des trois mondes ».

RÔLE DE L'HOMME

Si la femme est responsable de son orgasme, l'homme, bien entendu peut le favoriser par son art d'aimer : son attitude affective et son talent à lui faire l'amour. Connaître les zones érogènes de la femme, soigner les préliminaires et prolonger la présence de la verge dans le vagin voilà l'ABC du bon amant. « Il n'y a pas de femme frigide, il n'y a que des hommes malhabiles », l'adage reste vrai en partie.

Charmez-la !

Il était classique de dire que la femme était un être sentimental, voire romantique, et qu'il lui fallait aimer, être aimée et courtisée

pour faire l'amour. C'est qu'autrefois, une femme qui faisait l'amour prenait le risque d'une grossesse, donc d'être responsable d'un enfant pour un certain nombre d'années ; il lui fallait pouvoir compter sur la protection d'un compagnon à qui elle serait attachée et qui lui serait attaché ; d'autant plus que cette femme ne disposait pas de ressources propres. Depuis la révolution féminine, les femmes ont acquis le contrôle des naissances et des revenus personnels ; elles peuvent dissocier sexualité et sentiment à l'instar de l'homme. Toutefois en 2007, seulement un tiers des femmes déclarent pouvoir faire l'amour sans amour (exactement 28 %) contre deux tiers des hommes (exactement 57 %) (Inserm, enqûete publiée en 2007, tranche 18-24 ans).

Toutefois, la majorité des femmes ne peuvent faire l'amour avec n'importe qui, n'importe comment. Elles se donnent trop en donnant leur ventre : l'homme ne se rend pas compte de ce que c'est de laisser entrer un pénis au plus intime de soi-même, dans l'axe central de son corps, au milieu de ses viscères ; c'est pourquoi l'attitude de l'homme, la façon dont il se comporte envers elle, joue un grand rôle : si elles peuvent jouir sans aimer, elles trouvent toutefois plus de bonheur et même de plaisir quand avec l'homme elles partagent une belle relation, voici des attitudes susceptibles d'émouvoir et de combler une femme.

- Lui témoigner de l'amour de mille façons. Si vous l'aimez dites-le lui ; trop souvent les hommes « n'avouent pas ».
- Lui donner de la tendresse : la câliner, la choyer, lui faire plaisir, avoir envers elle des attentions. Par exemple, lui prendre la main devant la télévision, au cinéma, en voiture ; lui faire couler un bain, lui masser le cou et les épaules quand elle est fatiguée, lui porter le café au lit, etc.
- Lui donner confiance en elle en la complimentant, en l'admirant. Il est important, entre autres, de confirmer son pouvoir de séduction ; elle ne se trouvera sexy que si vous la trouvez sexy et aura d'autant plus facilement un orgasme qu'elle se sentira désirable.
- Être courtois, être son chevalier servant, pour qu'elle se sente plus que respectée : honorée. Un bouquet de fleurs peut faire mieux que de raffinés préliminaires.

- L'écouter et la comprendre. Car le premier reproche que font les femmes aux hommes, c'est de ne pas les écouter. Une oreille attentive et intéressée ouvre leur cœur et plus.
- La faire rire et rire de soi permet le lâcher-prise.
- Créer une ambiance romantique. La majorité des femmes restent sensibles aux ambiances poétiques.

Apprenez ses précieuses zones érogènes

Connaître la cartographie érotique de la femme et l'art de stimuler ses zones érogènes vous donne les clefs de son plaisir, et la met sur la voie de l'orgasme. Jouez-en. De vos doigts, de votre bouche, de votre verge avec patience avec ferveur, jouez parfaitement de ces cordes sensibles.

Offrez-lui de merveilleux préliminaires

Offrez lui toutes les caresses imaginables que vos mains, vos ongles, vos lèvres, votre langue, vos dents, vos cheveux, votre pénis, etc., peuvent inventer. Le but est de faire naître l'excitation et de la faire monter jusqu'au niveau orgasmique. Tout le corps de votre aimée s'enflammera de désir-plaisir, son sexe par-dessus tout (son clitoris, sa vulve, son vagin) qui entrera en turgescence tandis que s'aiguisent les points érogènes et se lubrifient les muqueuses. À force de croître, l'excitation atteindra le seuil d'explosion. Les enquêtes montrent que plus les préludes se prolongent, plus les chances de survenue de l'orgasme augmentent. Quinze minutes constituent le minimum vital.

Certaines femmes au vagin révélé sont capables de jouir très vite, comme un homme et s'insurgent contre ce précepte de préliminaires indispensables, protestant qu'elles ne sont pas des sous-développées sexuelles. Mais si la femme a un temps d'installation de l'intumescence de ses tissus érectiles plus long que celui du mâle, qui bande en quelques secondes, ce n'est pas une infirmité, au contraire c'est la preuve de la plus grande richesse et étendue de ses tissus érectils et donc de sa considérable capacité de jouissance. Comme le fait que cette intumescence soit plus lente à se dissiper (trente minutes en moyenne), contrairement à l'homme qui

débande en quelques minutes, leur confère la capacité de répéter à l'infini leurs orgasmes.

J'ajouterai que les préliminaires restent indispensables à une immense majorité de femmes pas encore éveillées et qu'ils constituent une séquence de sensualité extrêmement agréable dont il serait dommage de se passer. Et une manifestation d'amour et de tendresse réciproque dont la suppression ramènerait l'acte sexuel à un stade pré-humain.

Prolongez la présence de votre pénis dans son vagin

L'homme jouit en trois à cinq minutes, la femme entre treize minutes et une heure. Cette différence entre le temps de survenue de l'orgasme explique la relative rareté de l'orgasme vaginal chez celle-ci. La courte durée de l'intromission ne permet pas à l'excitation de la femme d'atteindre un niveau orgasmique. Inversement plus se prolonge la présence du pénis dans le vagin plus sûrement vient l'orgasme féminin. Reste à l'homme à allonger son temps de survenue de l'éjaculation donc à maîtriser son réflexe éjaculatoire. Vous en connaissez les techniques. Ne pas vous décourager trop vite : vous finirez par y arriver.

ORGASME ET POSITIONS

Certaines positions sont plus propices à déclencher un orgasme.

- **La position de la cavalière :** la femme est au-dessus de l'homme, soit à califourchon les genoux sur le lit, soit accroupie les pieds à plat sur le lit ; elle effectue des mouvements de haut en bas et vice-versa. Elle peut commander la « manœuvre », le rythme, la profondeur de l'introduction du pénis, sa direction : vers le fond (descendre son corps verticalement), vers le point G (se pencher en arrière), vers le point P (se pencher en avant). En position accroupie elle mène le gland tout droit sur le col. En plus elle peut stimuler aisément son clitoris. Ajoutons qu'elle peut voir le visage de son amant et complice, et son plaisir ; et se faire caresser les seins.

- **La même position de la cavalière mais la femme tournant le dos à l'homme :** elle est à genoux ou accroupie, elle tient les pieds de l'homme.
- **La position du missionnaire, variante jambes en l'air :** la femme est couchée sur le dos, un coussin sous les fesses. L'homme est à genoux entre ses cuisses écartées. La femme lève les jambes et les place autour de la taille de l'homme ou bien elle pose ses talons sur les épaules de l'homme.

Avantages pour la femme : l'introduction du pénis est profonde et atteint le col de l'utérus. Au passage, le point G est impacté. La femme a accès à son clitoris.

- **La position de la lionne (ou levrette) :** la pénétration du pénis, est profonde impactant le col utérin et les culs-de-sac vaginaux. Il y a contact avec le point G (face antérieure de vagin) si le dos est droit, avec le point P (face postérieure du vagin) si le dos est creusé. L'accès au clitoris pour la femme et pour l'homme est aisé. L'homme peut caresser les fesses et le dos de sa partenaire.
- **Hors concours, la position du lotus :** position tantrique qui offre des voluptés exceptionnelles.

ORGASME ET JOUETS ÉROTIQUES

Par stimulation du clitoris ou du vagin, les *sex toys* permettent d'obtenir des orgasmes plus facilement et des orgasmes plus forts que par les moyens naturels d'excitation : les doigts, la bouche, le pénis, etc.

La femme l'utilise sur elle-même en auto-érotisme et nous avons vu que c'était une bonne façon d'éveiller et d'érotiser son vagin. L'homme peut les prendre en mains pour procurer des plaisirs à son aimée et aussi pour participer à l'éveil vaginal.

On ne répétera jamais assez que les accessoires doivent faire l'objet de soins d'hygiène rigoureux sous peine d'infections locales (vaginite, cystite, etc.) et même de contaminations générales. Il ne faut pas utiliser le même accessoire pour le vagin et l'anus. Il faut les savonner avec un savon antibactérien, il faudrait enfiler un préservatif sur la partie que l'on introduit dans le vagin ou l'anus.

QUATRIÈME PARTIE

QUELLES LIMITES ?
QUEL SENS ?

25

DES FANTASMES DE TOUTES LES COULEURS

Le fantasme est une mise en scène de nos désirs au fond de notre inconscient. Autrement dit, c'est un scénario produit par notre imaginaire et où, en tant qu'acteur principal, nous réalisons les désirs dont nous sommes plus ou moins conscients. Cette fiction est d'une puissance remarquable : elle procure des émotions aussi fortes qu'un fait réel et n'a de cesse de se concrétiser dans la vraie vie, ne serait-ce que partiellement.

Tout le monde a des fantasmes et c'est heureux car, nous le verrons, c'est un des principaux composants de la vie érotique.

Les doux et les durs

Les femmes ont habituellement des fantasmes plus doux, les hommes de plus durs. Certains fantasmes sont doux, tels ces scènes romantiques où la femme se voit enlacée par un tendre poète. Doux aussi les rêves coquins où elle se voit séduire un homme, le sien ou un autre, de toutes sortes de façons, par exemple au moyen d'un troublant effeuillage. Un peu plus coquins sont les fantasmes où elle se voit offrir sa vulve à un inconnu désiré ou bien recevoir dans sa bouche gourmande ou son vagin fiévreux un pénis étranger. Si ça se passe dans la salle d'attente de son dentiste ou dans le foyer de l'opéra, c'est encore plus excitant.

Certains sont plus osés telles les scènes où l'on est voyeuriste, exhibitionniste ou homosexuel. Osée aussi et courante cette séquence où une femme joue la prostituée généreuse. Plus osés encore ces scénarios où elle est violée et ceux où elle fait l'amour avec plusieurs partenaires. Certains sont carrément durs : être attaquée et livrée aux mains d'hommes qui vous titillent un tantinet méchamment les seins ou le sexe. C'est fort, mais c'est encore joyeux. Cela devient malsain, plus masculin, quand on va du côté de chez Sade, Masoch et compagnie. Le sang et la mort, hantent plutôt les fantasmagories des mâles.

La honte

Nous avons le plus souvent honte de nos fantasmes, en tout cas de nos fantasmes « hards » qui représentent des scènes osées, immorales, libertines, sadomaso, perverses… surtout quand nous et nos proches en sommes les acteurs. Il nous est difficile d'admettre que notre cerveau puisse générer de tels scénarios alors que nous faisons tout pour être et paraître quelqu'un de bien, rempli de beaux sentiments. Comment accepter qu'il y ait en nous un violent, un violeur, un pervers, un tortionnaire ? Il serait tout aussi difficile pour notre conjointe d'admettre vivre avec un individu qui a de telles pensées, en particulier celles de l'impliquer dans des scénarios dégradants. Et que diraient ceux qui nous aiment et nous admirent : nos enfants nos parents, nos amis… ?

Nous ne pouvons que nous sentir bizarre, déloyal, pervers et coupable : « Comment puis-je avoir toutes ces idées vicieuses à propos de ma femme que j'aime, qui est une épouse et une mère admirable ? C'est impardonnable ! »

Pourtant, avoir de tels fantasmes est **normal**, tout le monde en a ; ils nous viennent sans que nous le voulions et sans que nous soyons pour autant pervers. Ils sont légitimes, ils échappent aux jugements moraux. Aussi, chacun est libre d'en avoir et ne peut en être culpabilisé. Et puis c'est imaginaire : fantasmer de tromper sa femme ce n'est pas la tromper réellement ; fantasmer de tuer quelqu'un qui vous a fait du tort, ce n'est pas le tuer vraiment.

En plus, les fantasmes peuvent être bénéfiques.

Rôles des fantasmes

En quoi les fantasmes sont-ils nécessaires à notre vie sexuelle ? Ce sont de puissants amplificateurs du désir et, par conséquent, du plaisir ; sous leur impulsion, l'excitation et la volupté passent à la vitesse supérieure et à un niveau orgasmique comme les fusées boostent le vaisseau spatial. En effet, c'est autant dans la tête que dans le sexe que l'orgasme prend son élan. Par ailleurs, les fantasmes constituent souvent une transgression des bonnes mœurs ; or, tout franchissement des interdits a un effet excitant.

Les fantasmes, de plus, nous permettent de dépasser les interdits moraux imposés par l'éducation et la religion et de nous abandonner sans retenue à l'activité amoureuse. En effet, si nous-même avons quelques réticences, ce double de nous qui joue sans retenue dans le scénario nous emmène à sa suite. Du coup, nous ne sommes plus coupable de ce que nous faisons. C'est pourquoi, dans la plupart des fantasmes féminins, la femme est passive ; ce n'est que contrainte et forcée qu'elle se livre à des manœuvres scandaleuses : postures impudiques, exhibitions, viols, tortures. Le but du viol fantasmé par exemple, est de se faire pénétrer sans culpabiliser. Ainsi, ce n'est pas par masochisme que les femmes se mettent en situation de victime, c'est pour sauvegarder une forme de pudeur, c'est une astuce pour jouir sans se sentir coupable.

Les fantasmes nous permettent également de nous libérer de nos liens affectifs. Trop de respect, trop de tendresse refrènent la libido ; le fantasme met l'affectif entre parenthèses et apporte le zeste d'agressivité et de perversité qui revivifie l'instinct et rend sauvage.

Enfin, les fantasmes permettent de satisfaire nos désirs inconscients, même les plus secrets, les plus inavouables. Car tous, nous recélons un certain nombre d'envies – dites « pulsions partielles » – que la morale réprouve et que l'on ne peut concrétiser : idées de voyeurisme, d'exhibitionnisme, de fétichisme, voire de masochisme et de sadisme, etc. La fonction des fantasmes est justement de nous permettre d'accomplir dans l'imaginaire – donc sans danger – ce que nous ne pouvons faire dans la vie. Ils satisfont nos pulsions tout en faisant l'économie de la réalité ; en satisfaisant

nos désirs, ils nous soulagent de l'angoisse liée au refoulement ; en économisant la réalité, ils nous libèrent de la peur du passage à l'acte.

Notons enfin que les fantasmes peuvent contribuer au sauvetage des couples usés, non seulement parce qu'ils renouvellent le désir, mais aussi parce qu'ils permettent de faire l'économie d'une activité extraconjugale : le fantasme d'adultère offre une transgression qui peut éviter de réaliser l'adultère ; les rêveries érotiques comblent les manques de la réalité et évitent d'aller chercher des compensations ailleurs. Certaines se reprochent ces mises en scène et se sentent déloyales. D'autres se disent que ce qui compte c'est d'être excitées et que l'échange sexuel vrai avec le mari se passe alors dans la meilleure des jouissances.

« La vie sexuelle avec mon mari est terne, heureusement que mon imaginaire m'offre tout ce que je n'ai pas. » « Pour ma femme, faire l'amour est une corvée, alors je fantasme sur d'autres femmes et je m'éclate. »

On peut ne pas avoir de fantasmes

L'importance des fantasmes étant reconnue, il ne faut pas en faire une obligation. Beaucoup de gens m'ont dit ne pas en avoir. Sans doute certains voulaient dire qu'ils n'avaient pas de fantasmes osés, voire « durs » ou mettant en scène d'autres personnes que leur partenaire ; leur imaginaire ne concernait que cette partenaire et ne produisait que des images douces ou romantiques, rêveries plutôt que fantasmes.

C'est à partir du moment où le désir s'émousse (ou, pire, a disparu) que l'on a recours aux scénarios et que l'on imagine, en particulier, un autre partenaire à la place du réel. Sans doute cela sauve-t-il des accouplements, mais qu'en est-il du couple – je parle ici du couple et non de cette paire d'associés qui en tient lieu ? En fantasmant sur un autre joueur, on quitte le joueur habituel, ce qui n'est pas l'indice d'un amour parfait. S'il faut recourir systématiquement à ce fantasme, ou à d'autres, on peut poser la question : amour, es-tu là ? Mieux vaut alors prendre de front le problème de

la relation amoureuse que de perpétuer la subtilisation imaginaire de partenaire.

En revanche, il est des êtres qui n'ont vraiment pas besoin de fantasmes, ce sont ceux qui ont la chance de s'aimer pleinement. Il est vrai que dans l'Amour majuscule entre deux êtres d'un certain niveau de conscience, les fantasmes sont inutiles, ou alors d'ordres esthétique, affectif ou spirituel. La félicité vient de la seule vision du corps de l'adoré(e), de la seule idée du don qu'il (elle) fait, de l'intensité des sentiments qu'on lui porte, de la conviction d'aller à la rencontre de son désir et de sa conscience, de la certitude que par lui (elle) on communie avec le monde, et qu'à travers lui (elle) on célèbre la vie qui parcourt tous les êtres vivants. « Quand je fais l'amour, je suis concentré sur ma femme, il me suffit de sentir ma compagne, de la regarder pour être comblé. » Pour cet homme, le visage, le regard, la peau de son aimée représentaient toute la féminité du monde. C'était plus exaltant que n'importe quel fantasme. À moins que cela soit un fantasme.

Faut-il raconter ses fantasmes ?

Les hommes auraient tendance à les dire à leur compagne, au nom, prétendent-ils, du principe « quand on s'aime, on se dit tout, on ne se cache rien » ; raconter ses fantasmes serait une preuve de confiance et d'amour. Outre que ce principe, en général, est faux et néfaste, il se révèle en l'occurrence souvent catastrophique ; en tout cas en ce qui concerne le fantasme hard.

L'homme qui meurt d'envie de confier ses fantasmes n'obéit pas forcément à un idéal de franchise et de partage. Ses motivations sont autres : se soulager de ses secrets, jouir de leur narration, tester la possibilité de les réaliser.

Agir ainsi sans tenir compte des conséquences possibles pour l'autre et pour le couple, c'est s'exposer à bien des complications. Raconter ses fantasmes c'est ouvrir une boîte de Pandore, c'est-à-dire libérer des secrets qui vont nous échapper et ne pourront jamais être oubliés, ni pardonnés ; c'est ouvrir une boîte diabolique d'où surgiront des forces dont les méfaits sont imprévisibles. La

partenaire, par exemple, peut dramatiquement changer d'avis sur vous.

« J'ai raconté à ma femme mon fantasme, je la livrais à des inconnus pour qu'ils la fassent jouir de toutes les façons possibles, elle m'a dit que j'étais malade et que je devais voir un psychiatre. »
« J'ai confié à ma copine que lorsque je lui faisais l'amour, j'imaginais que je léchais et que je baisais sa principale amie. À partir de là elle est devenue méfiante vis-à-vis de cette amie et des femmes de notre entourage et elle rechignait à faire l'amour. Elle était souvent triste. Un jour, elle m'a dit : "Si tu as pensé comme ça, c'est que tu ne m'aimes plus et que tu finiras par me quitter". »
« J'ai fait la connerie de dire à mon amie que ce qui m'exciterait le plus c'est d'uriner sur elle. À partir de ce moment-là, elle n'a plus été pareille avec moi. »

Raconter ses fantasmes peut provoquer chez sa partenaire un grand choc, des angoisses, des souffrances, des désillusions et une meute de soupçons. À vrai dire, le couple peut en être détruit. Il faut abandonner l'argument selon lequel ces confessions renforcent la complicité des amants. Je ne vois pas en quoi le fait de raconter son envie de mettre la voisine à sa place, ou son rêve de sodomiser le fils de la boulangère pourrait accroître la communion entre les amants. Notre partenaire n'est ni notre poubelle ni notre thérapeute. La sagesse veut que nos fantasmes soient gardés dans le secret de notre conscience. S'ils nous encombrent trop, qu'ils soient confiés à un psychothérapeute.

À la rigueur, les fantasmes doux peuvent être partagés. « Avec ma partenaire nous nous disons nos fantasmes. Ça fait que nous baisons comme des dieux. » Mais ce patient avait des fantasmes assez pimentés mais acceptables par son aimée et en plus celle-ci en était toujours l'héroïne, elle y avait toujours le beau rôle.

FAUT-IL RÉALISER SES FANTASMES ?

Quant à concrétiser ses fantasmes, c'est-à-dire les mettre en action, il faut être plus prudent encore. Ne vous laissez pas manipuler par des préceptes fallacieux : « Quand on aime, on fait tout pour

satisfaire son partenaire. » Et surtout, ne vous laissez pas faire au chantage. « Si tu m'aimes, accepte de réaliser mon fantasme », a dit un mari à sa femme qui lui a répondu fort sagement : « C'est justement parce que je t'aime que je n'irai pas à cette partouze. » De fait, l'acceptation n'a rien à voir avec l'amour, tandis que le refus va peut-être éviter à l'amour d'être blessé. Parfois, le chantage est plus cynique : « Si tu ne veux pas, j'irai avec une autre femme. » Ou, pire, « Si tu ne veux pas, je te plaque. »

En réalité, l'homme, ici encore, est en réaction de revanche par rapport à ses frustrations d'enfance. À cette époque, il ne pouvait avoir de satisfaction sexuelle sans risquer de contrarier sa mère. Ce qu'il veut maintenant c'est réaliser des expériences sexuelles exceptionnelles avec la bénédiction de sa femme.

Les conséquences de la concrétisation des fantasmes sont beaucoup plus graves encore que leur simple confidence. La partenaire pourra en être traumatisée, et accuser de profondes souffrances et de terribles angoisses. Des conflits éclateront et se multiplieront dans le couple qui, dès lors, sera en grand danger.

Quant à l'initiateur, il va se rendre compte qu'en s'actualisant, le fantasme perd de sa substance, de son pouvoir excitant. Les sensations et les émotions auxquelles il s'attendait ne se produisent pas ou n'ont pas l'intensité rêvée ou même la situation se révèle ridicule, comme si la bulle de l'imaginaire crevée par la réalité avait perdu son merveilleux. Il est déçu. Il va réagir en augmentant la dureté des fantasmes de façon à obtenir des sensations, des émotions et des plaisirs plus forts. Il entre dans l'escalade du hard, le piège. Car les sensations nouvelles s'émoussent vite. Il faut sans cesse franchir un degré de plus pour qu'une sensation valable apparaisse.

Il entre aussi dans la dépendance, car il a toujours besoin désormais d'excitations fortes. Il ne peut plus s'en passer. Enfin, il entre dans le désabusement et le dégoût. Plus rien ne l'émeut profondément. Et surtout pas les relations sexuelles simples, naturelles. Pour atteindre le septième ciel, il devra recourir aux drogues.

Une autre difficulté de la concrétisation à laquelle on ne pense pas : l'imaginaire de la femme n'est pas celui de l'homme et leurs fantasmes sont différents. C'est toujours faire violence à

une femme que de lui imposer des fantasmes masculins. Que l'homme ne s'étonne pas de la résistance, voire de l'opposition de sa compagne.

Les fantasmes sont nés dans la tête et doivent y rester. Ils ne sont pas faits pour être réalisés. Justement, la fonction des fantasmes est de faire l'économie de la réalité. Les réaliser peut se révéler dangereux. C'est comme franchir la ligne blanche.

Toutefois, les fantasmes softs peuvent donner lieu à des jeux qui ne risquent pas d'altérer les couples et pourront même rapprocher les joueurs et mettre de la variété dans leurs ébats.

LES FANTASMES MASCULINS

Si j'insiste sur les fantasmes masculins c'est qu'ils déterminent l'activité sexuelle de l'homme et l'homme étant dominant, ils ont longtemps déterminé la sexualité du duo homme-femme et tentent toujours de s'imposer. La femme pourra donc comprendre ce qui agite l'homme et tenter de changer ce qui doit être changé pour une meilleure harmonie entre eux et une évolution de la sexualité masculine.

Les fantasmes des hommes sont innombrables mais la plupart appartiennent à cinq catégories : les fantasmes masochistes, les fantasmes de passivité, les fantasmes homosexuels, les fantasmes sadiques et les fantasmes d'amour pluriel.

Les fantasmes masochistes

Pour ce qui est du masochisme fantasmé, signalons d'emblée que l'on trouve quatre fantasmes masochistes pour un sadique. Rappelons aussi la définition du masochisme sexuel qui consiste à obtenir l'excitation et l'orgasme par sa propre souffrance, en se soumettant aux ordres et aux sévices d'une personne, en l'occurrence d'une femme.

L'origine des fantasmes maso est multiple.

- Les relations du garçon avec sa mère : la mère éducatrice est appelée à contraindre l'enfant à faire des choses qu'il n'aime pas, qui lui sont franchement désagréables

et à le punir. L'enfant ressent cela comme des méchancetés et vivra sa mère comme une ogresse. Mais, se sentant coupable d'avoir ces pensées, il retournera la rage contre lui, préférant se détester et penser que ces châtiments sont mérités. De toute façon, s'il persiste à défier sa mère, la colère de celle-ci et ses punitions s'aggravent. Par contre, s'il accepte les remontrances et les punitions, sa mère lui rend son amour : les mères fondent quand elles voient leur garçon malheureux ; les mères ont le pardon facile et offrent aussitôt consolations et plaisirs. Ça vaut la peine de souffrir car après viennent les délices. L'homme découvrira que les femmes aussi ne supportent pas de voir leur amant malheureux et qu'elles ont le pardon facile. Le maso, plus que quiconque, sait qu'en exhibant sa douleur il transformera la colère de la femme en amour et qu'en se soumettant il sera récompensé par l'affection et le sexe. À ces considérations, il faut en ajouter deux.

- Se soumettre à la domination sexuelle d'une femme, voire à son viol, est une revanche sur la mère qui n'aimait pas le sexe et le réprimait chez son garçon. Imaginer une femme qui joue avec le pénis de l'homme, l'oblige à bander et à éjaculer et le contraint à la « baiser », compense la répression de la mère et des femmes qui se détournaient du sexe en le jugeant éventuellement répugnant.
- S'abandonner à la domination sexuelle d'une femme, c'est échapper à la culpabilisation archaïque, c'est-à-dire à l'accusation autrefois prononcée par la mère d'être un sale, un vicieux. Le masochisme est le prix à payer pour avoir le droit de jouir.
- Souvent le masochisme prend ses racines dans des violences subies dans l'enfance. Ou bien c'est la mère qui avait donné des fessées ; l'enfant s'en était réjoui, car si la mère frappe les fesses, c'est que c'est un plaisir pour elle et il faut lui laisser son plaisir et s'en réjouir sans protester même si ça fait mal. Alors

la fessée devient pour toute la vie une douleur-plaisir ou bien c'est le père qui bat l'enfant mais comme le père est la personne de référence l'enfant se dit qu'il est normal qu'un homme frappe.

– Parfois, les violences sont liées à la sexualité. C'est le cas de l'enfant qui pose des questions sur la sexualité et qui reçoit une claque à chaque fois ou de l'enfant qu'une femme qui a autorité, ne serait-ce que par son âge (la maîtresse du père, la femme de ménage, etc.) fait jouir de force. Ça peut être aussi la découverte d'un illustré figurant une femme ligotée et menacée par des Peaux-Rouges, que le garçon associera à ses masturbations infantiles, donnant lieu à un fantasme où la femme convoitée est attachée et forcée. À partir de ces scènes, se fait un noyau fantasmatique qui sera utilisé toute la vie pour s'exciter.

Les fantasmes de passivité

Il ne faut pas confondre ce masochisme avec les fantasmes de passivité qui lui ressemblent mais qui ont une autre motivation. Ici, l'homme imagine une femme autoritaire, entreprenante ou même doucement violente, souvent une femme plus âgée habituée à commander et qui a l'autorité d'une mère. L'homme se laisse faire, obéit, passif. Bref, les rôles sont inversés. On peut voir dans ces fantasmes de passivité :

– Une lassitude de l'homme d'avoir toujours à être actif, à tout initier, tout faire, bref d'être responsable de l'activité sexuelle. Il veut se décharger de ce rôle d'entraîneur et goûter à la passivité.
– Une peur d'avoir à faire la conquête de la femme et d'être repoussé, d'avoir à entrer en compétition et de perdre.
– Une peur d'être coupable de l'acte. Ici, il peut dire que c'est la femme qui a eu l'idée et l'a forcé. Il fait comme les femmes qui, pour se déculpabiliser de leur plaisir, inventent le fantasme de viol : si elles ont accompli ce merveilleux acte défendu c'est qu'elles y furent contraintes.

– Une revanche contre la mère et les femmes qui refusaient le plaisir. Cette femme demanderesse et active est un pied-de-nez aux femmes répressives.
– La réalisation contrôlée, puisqu'il est metteur en scène, de ce qu'il craint dans la vraie vie : la rencontre de femmes « effrontées » qui prennent toutes les initiatives, « femmes en rut au vagin dévorant », cherchant peut-être à se venger du mâle et « prêtes à lui mordre le pénis ». Vieille peur quand tu nous tiens !

Les fantasmes sadiques

Le sadisme consiste à obtenir l'excitation et l'orgasme en provoquant des douleurs chez l'autre, la jouissance ne venant que si l'autre souffre.

Mais il existe aussi des sadismes où la douleur n'est pas recherchée, où il s'agit seulement de forcer l'autre à faire l'amour et même à lui procurer de la jouissance.

Le sadisme se rencontre chez la femme comme chez l'homme ; mais il est considérablement plus fréquent et plus hard chez l'homme, en fantasme aussi bien qu'en actes. C'est pourquoi je le traiterai plus largement.

On peut se demander pourquoi l'homme a des tendances sadiques aussi prégnantes. Il est important de le comprendre surtout la femme qui en est souvent la victime. J'y vois trois explications.

↪ La violence foncière de l'homme

Le sadisme masculin est un aspect de la violence de l'homme, violence qui se traduit, vis-à-vis de la femme, par des coups, des mutilations, l'enfermement et la mort. Notons que chacune de ces formes de violence peut avoir la sexualité comme facteur déclenchant : les coups peuvent être dus à la jalousie ou à un refus de faire l'amour, les mutilations concernent le plus souvent le clitoris (excision), l'enfermement relève de la domination sexuelle (harem), l'exécution capitale est liée à une prétendue infidélité (lapidation, bûcher…). Sans oublier le viol. Rappelons les dernières statistiques de « l'Observatoire des violences faites aux femmes » : en France,

chaque mois, deux mille femmes sont blessées au point d'être hospitalisées, six sont tuées.

L'homme, à l'instar de tous les animaux, est pourvu au niveau de l'étage archaïque de son cerveau (l'hypothalamus) d'un centre qui contient la pulsion agressive, une des trois pulsions fondamentales avec la pulsion sexuelle et la pulsion orale.

Cette agressivité instinctive est exacerbée par l'hormone mâle, la testostérone. La preuve en est, entre autres, que lorsqu'un homme ou un animal est châtré, il perd toute agressivité et devient doux et paisible. Il en est de même si on lui administre des substances anti-androgènes.

Cette agressivité est aussi aggravée par la fonction de guerrier que l'homme doit assumer depuis des millénaires et qui est inscrite, depuis lors, dans ses gènes. L'agressivité de l'homme n'est pas tempérée comme elle l'est chez la femme, par le respect de la vie et la tendresse, qualité que la femme a développée grâce à la fonction maternelle ; la femme qui porte la vie dans son ventre, puis dans ses bras, en sait le prix et la fragilité ; de plus la relation interpersonnelle qu'elle entretient avec son bébé épanouit ses facultés d'amour, ce dont l'homme ne bénéficie pas.

Quant au sadisme sexuel, il faut rappeler que dans le règne animal, agressivité et sexualité sont liées. Le mâle doit se battre pour éliminer les rivaux, la femelle doit se défendre pour repousser les prétendants qui ne lui conviennent pas. La sélection des meilleurs individus, et donc la survie de l'espèce, passent par ces violences.

↪ L'amour-colère de l'homme pour la femme

Le sadisme masculin trouve aussi son origine dans les relations ambivalentes et ambiguës que l'homme eut avec sa mère et qu'il a transférées sur les femmes.

Pour le garçon, la mère est ambivalente voire ambiguë : elle est la source de sa vie, de tout l'amour et de toutes les sensations agréables qu'il reçoit et elle est même l'objet de son désir ; mais elle est aussi chargée de son éducation, donc source de frustrations, d'obligations, de punitions, en particulier pour ce qui concerne le plan sexuel. Un exemple caricatural de cette ambivalence : au cours

de la toilette, la maman nettoie le gland du garçon, celui-ci gigote de plaisir et sa mère presque hostile lui dit de se tenir tranquille. Et c'est aussi sa mère qui le grondera « s'il se touche », autrement dit se masturbe. Maman peut être gentille ou sévère ; l'enfant l'aime et la déteste : c'est l'amour-colère. Cette ambiguïté va persister et même croître dans ses relations avec le monde féminin.

Ayant grandi, le garçon va s'intéresser aux fillettes et peut-être tenter de les toucher mais celles-ci, « bien élevées », vont se récrier et se plaindre à leur mère. Devenu adolescent, le garçon constate que, le plus souvent, les filles s'opposent à ses avances. Devenu adulte, l'homme se voit confirmer que les femmes sont souvent réticentes à la sexualité, comme les petites filles de son enfance ; en tout cas elles ne se laissent pas toucher comme il en rêvait. Les femmes détiennent ici encore l'autorité. Il aime telle femme et elle ne l'aime pas et il ne peut rien faire pour qu'elle se mette à l'aimer ; il est complètement impuissant comme l'était l'enfant. Il désire telle femme mais réalise que son désir relève totalement du bon vouloir de cette femme : c'est elle qui se laisse embrasser ou pas, qui s'allonge ou pas, qui écarte les jambes ou pas. Et c'est elle qui lui offre ou pas son orgasme, orgasme qui devrait lui prouver qu'elle l'aime et qu'il est un super-mâle. Toujours les femmes restent maîtresses de la situation. Et l'homme d'alimenter une sourde rage.

Ça commence à faire beaucoup : quinze ans de soumission à la femme, de frustration, de punition, d'humiliation, c'est quinze ans d'envie de revanche, de projets de vengeance. Sait-on bien ce qu'est pour un garçon la honte d'une fessée, d'une masturbation stigmatisée ? Sait-on ce qu'est pour lui d'avoir à s'incliner toujours ? Sait-on bien ce qu'est pour lui d'avoir toujours ou presque à renoncer à ses désirs ? Sait-on bien ce qu'est pour un homme d'avoir toujours à demander ? À dépendre ?

Pour alléger le poids de ce contentieux, sortir de ce terrible inconfort de l'amour-colère, de l'ambivalence désir-rage, une seule issue : fantasmer. Se rattraper, se satisfaire, se venger, s'apaiser, se réconcilier en fantasmant. Fantasme de tonalité apparemment sadique. C'est ça ou c'est boire ou se droguer ou s'abrutir de travail, compensations qui évitent la déprime.

Plus le garçon aura été humilié, châtié, frustré, plus l'homme aura des fantasmes hards et nombreux mettant en scène des femmes. Chez les garçons ayant subi moins de rigueurs et ayant reçu plus de tendresse, les fantasmes seront plus softs et moins fréquents. Mais il faut savoir que ce n'est pas la femme aimée qu'on met dans ces fantasmes, ce sont toutes les femmes récalcitrantes ou dominantes rencontrées. Le metteur en scène n'est pas tant l'homme de maintenant qui se vengerait des défaites sexuelles infligées par les femmes depuis qu'il est grand, que le moi infantile qui s'exprime en transférant sur les figurantes actuelles sa vieille colère contre la mère « Femme tu voulais me soumettre, voilà que je te domine, que je suis ton maître ; femme tu me refusais, je te contrains. Tu étais hautaine, je te rends humble. Tu te disais pure et intouchable, je fais de toi une bête sexuelle. Tu disais le plaisir « sale » eh bien je t'oblige à ressentir ce plaisir et à l'apprécier ».

Au fond ce n'est pas du sadisme que de les forcer car il sait maintenant qu'elles aiment le plaisir autant que lui ; c'est au contraire leur rendre service en les obligeant à sortir de leur inhibition pour accéder au plaisir et en les mettant en situation de ressentir le plaisir sans se sentir coupables : « J'ai été obligée, ce n'est pas ma faute », pourront-elles se dire. Du reste, ce qu'il vise n'est pas de se procurer un orgasme mais de lui offrir un orgasme. Le but du fantasme, ce n'est ni la souffrance ni l'humiliation, mais obliger la femme à connaître des transports de joie sexuelle encore jamais atteints. L'homme impose sa volonté, non par cruauté, mais pour lui donner du bonheur, comme la mère le forçait à manger ou lui donnait une fessée « pour son bien ». « Alors, femme tu m'aimeras pour t'avoir fait découvrir cela. »

↪ Fuir l'infantilisation

Certains sadismes sont destinés à dégager l'adulte de ses conditionnements infantiles. Avant 7 ou 8 ans l'enfant voit sa mère comme un être tout puissant, un dieu : elle lui a donné la vie, elle lui a procuré tous les bienfaits et tous les plaisirs possibles ; il lui doit tout et en dépend totalement. Normalement, à cet âge, il découvre le rôle de son père et plus précisément le rôle du sexe de celui-ci : il apprend donc qu'il doit la vie à son père aussi. Du

coup, sa mère cesse d'être l'unique créatrice et bienfaitrice, le dieu unique. On dit que l'enfant a résolu son complexe d'Œdipe.

Si l'enfant n'a pas découvert le rôle de son père, et a donc conservé son attachement exclusif à sa mère, on dit qu'il n'a pas résolu son Œdipe : il va alors vivre le bonheur et les sensations agréables des relations sexuelles comme un remake de la relation mère-enfant, comme un retour à l'enfance, ce qui risque de bloquer son activité sexuelle. Pour éviter de se mettre en position d'enfant et éviter ce blocage, l'adulte fait appel à son imaginaire qui invente des façons particulières de faire l'amour : il fait intervenir des liens, des menottes ou des fouets qui vont empêcher toute irruption de scènes infantiles.

On voit bien que le but n'est pas de faire mal. Du reste, la plupart de ceux qui utilisent ces accessoires s'arrêtent dès qu'ils perçoivent une douleur chez l'autre.

↪ Les sortes de fantasmes sadiques

Les fantasmes inspirés par la violence sont plus hards et risquent d'être mis en scène sur le même mode ; heureusement le passage à l'acte est plus rare. De toute façon, il faut absolument éviter de les concrétiser : trop dangereux ; des forces imprévisibles sont lâchées qui entraînent plus loin qu'on ne veut aller.

Ceux inspirés par l'amour-colère et la fuite de l'infantilisation sont plus softs et le passage à l'acte très fréquent ; ce sont plutôt des fantasmagories traduites en jeux érotiques. Les scénarios ici sont innombrables mais le canevas est toujours le même : Il s'agit de forcer la femme à recevoir ou à exécuter des gestes sexuels, non dans le but de la faire souffrir ou de l'abaisser, mais de la faire jouir, de l'obliger à ressentir ces plaisirs intenses, qu'elle dit répugnants, jusqu'à l'orgasme. De lui faire aimer, de l'amener à supplier de continuer et de la faire crier, non de douleur, mais de volupté.

D'abord qu'elle soit nue, soit qu'elle se déshabille, soit qu'il la mette nue quitte à arracher ses vêtements. Puis la faire parader toute nue. Puis la ligoter sur une chaise, sur une table ou sur un lit, avec des cordes, des chaînes ou des menottes afin d'en être le maître et qu'elle soit l'esclave. Et aussi la neutraliser en la bâillonnant et

en lui bandant les yeux. Alors écarter ses jambes largement pour que sa vulve s'ouvre et que son sexe bâille. L'écarteler aussi en attachant ses bras en croix. Puis pratiquer tous les gestes érotiques qu'on fait à une femme consentante : stimuler avec les doigts, la bouche ou des accessoires toutes les zones érogènes (seins, clitoris, anus…), autrement dit la masturber, pratiquer des « cunni », des coïts, des sodomies. L'obliger à faire des fellations. Lui imposer, puis imaginer qu'elle y prend goût et finit par réclamer.

Un cran au-dessus : éjaculer sur son corps, sur son visage, étaler le sperme sur elle. Exceptionnellement, dans de rares fantasmes, uriner sur elle, comme une revanche des châtiments reçus pour avoir fait pipi au lit ou s'être « branlé ». Une revanche sur la loi féminine jamais acceptée. Un cran encore : taper ses fesses mais doucement, fouetter mais légèrement. Le but, même ici, n'est pas la douleur, c'est une vengeance des souffrances infligées par les femmes, des refus affectifs ou sexuels qu'elles ont opposés.

LES DIFFÉRENCES ENTRE FANTASMES FÉMININS ET FANTASMES MASCULINS

Dans les fantasmes masculins, la femme qui est mise en scène existe dans la vraie vie : c'est l'amante même, présente dans le lit, c'est une collègue de travail, c'est une passante croisée dans la rue, c'est une femme connue dans le passé. Par contre, dans les fantasmes féminins, l'homme qui y figure est le partenaire habituel, sans doute pour alléger la culpabilité.

Dans les fantasmes des hommes, les femmes sont à l'opposé de la mère, elles aiment le sexe, ce sont des libertines débarrassées d'interdits que les femmes en général – la mère, les femmes aimées – opposent. Bref, elles sont comme les hommes les désirent.

Les scénarios masculins sont, en majorité, faits d'activités sexuelles licencieuses et même hards, voir déviantes ; le sadisme y apparaît fréquemment dans la mesure où il faut prendre la femme de force, la soumettre, la ligoter. Le but du fantasme est d'accroître l'excitation de façon à l'amener le plus vite possible à un niveau où se déclenche l'orgasme. Chez les femmes, aux scénarios plus

sentimentaux, le but est de trouver du plaisir dans le déroulement de l'histoire ; mais quels que soient les parades, les parures et les tendres baisers, c'est toujours le désir qui agit.

Les scénarios des hommes sont brefs comme l'est la montée de l'excitation qui mène à l'orgasme. Chez la femme, le déroulement est plus lent comme l'est l'ascension vers la jouissance.

Les fantasmes apparaissent à l'adolescence, ils sont les supports des masturbations. Les différences entre les fantasmes du garçon et de la fille existent d'emblée : les garçons éveillent leur sexualité sur des images purement érotiques, les filles le font sur des images évidemment romantiques. Toutefois, les filles actuelles ont tendance à glisser dans leur imaginaire plus d'images érotiques.

26

VOUS AVEZ DIT « PERVERSIONS » ?

Quand on observe l'activité sexuelle des jeunes – les 18 à 25 ans – on constate que la majorité use de façon courante voire banale de pratiques considérées il y a peu comme « hards » et utilisées par une minorité et de façon exceptionnelle. Citons entre autres : la fellation, le cunnilingus, la sodomie, le sadomasochisme, la sexualité plurielle. Ces pratiques **étaient** appelées « perversions ».

Parmi les questions des jeunes, certains s'insurgent de voir ces pratiques encore frappées de tabous tandis que d'autres – des filles surtout – s'inquiètent de savoir si « c'est bien » de s'y adonner. Au total la question est de savoir si ce sont toujours des perversions.

Qu'est-ce qu'une perversion ?

Perversion vient du latin *pervertere* qui signifie retourner, renverser. Dans le langage commun le terme « pervertir » a une connotation nettement morale et péjorative : pervertir c'est faire changer en mal, autrement dit dépraver, débaucher. Une perversion, c'est un changement en mal, c'est-à-dire une dépravation, un vice. Est pervers celui qui est enclin au mal, vicieux (*Le Robert* en 12 volumes).

Dans le langage psychologique – psychanalytique et psychiatrique – aucun jugement moral, mais des définitions qui se réfèrent

à une norme, fruit de la civilisation ambiante – la culture, la religion. Pour le psychiatre von Krafft-Ebing – début du XX^e siècle –, la perversion est un acte qui n'est pas « normal », il y a anomalie « lorsque les organes sont en disparate, le membre viril est destiné à être introduit dans le vagin, c'est indiqué par sa position et sa forme qui, à l'état d'érection, l'adaptent au vagin. Si au lieu de l'instinct normal il en existe un autre qui ne s'harmonise pas avec la conformation anatomique des parties génitales, il y a là un disparate qui fait apparaître le cas non seulement comme anormal mais aussi comme pathologique ».

Il semble qu'on ne peut se passer de référence à une norme, même en psychologie moderne. Pour les psychanalyses Laplanche et Pontalis (*Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF), une perversion c'est une « déviation par rapport à l'acte sexuel "normal", défini comme coït visant à obtenir l'orgasme par pénétration génitale avec une personne de sexe opposé... Il y a perversion : quand l'orgasme est obtenu avec d'autres objets sexuels (homosexualité, pédophilie, bestialité, etc.) ou par d'autres zones corporelles (coït anal, par exemple) ; quand l'orgasme est subordonné de façon impérieuse à certaines conditions extrinsèques (fétichisme, transvestisme, voyeurisme, exhibitionnisme et sadomasochisme), celles-ci peuvent même apporter à elles seules le plaisir sexuel ».

Il faut distinguer le vrai pervers – celui qui pratique automatiquement des actes hors normes, ne peut jouir que de cette façon et ne peut s'en passer – et le non véritablement pervers – celui qui pratique des actes pervers occasionnellement, de temps en temps mais qui peut s'en passer pour jouir car il peut jouir « normalement ». Par exemple, n'est pas un « véritable pervers » celui qui aime fouetter de temps en temps, mais est un vrai pervers celui qui ne prend du plaisir qu'en frappant.

Van de Velde, un « psy » du début du XX^e siècle a écrit : « Tout est permis, si le partenaire y trouve son plaisir », ce qui rejoint une idée fort répandue selon laquelle il n'y a pas de perversion si l'autre est d'accord avec la pratique et y trouve son plaisir. Je ne pense pas que cela soit juste car, même acceptant et jouissant, l'autre peut s'en trouver perturbé dans son équilibre psychique, comme nous le verrons. Mais il est vrai que l'acte est moins traumatisant

si l'autre est sujet consentant, plutôt qu'objet subissant. Dans ce dernier cas, l'acte relèverait d'une perversion caractérisée.

Les définitions des psy, leur référence à une norme extrêmement étroite, risquerait de faire de tous les jeux érotiques une anormalité, une perversion ; c'est pourquoi, je veux préciser qu'on ne peut considérer comme perversion : la fellation, le cunnilingus, la sodomie et le sadisme limité à une simple pimentation des ébats. Sous réserve que chacune de ces pratiques ne soit pas la seule façon de jouir et qu'elle se fasse dans le respect et avec l'accord de l'autre.

Par contre sont des perversions : le sadisme, le masochisme, l'exhibitionnisme, le voyeurisme, la pédophilie, l'urophagie, l'ondisme, la coprophagie, la flagellation, le vampirisme, la nécrophilie, la zoopholie, etc.

Le terme « perversion » est maintenant remplacé par celui de « déviation » qui a un sens purement psychologique, sans connotation morale.

Sommes-nous tous des pervers ?

Tous, nous avons des idées – des fantasmes – d'actes sexuels pervers que nous tentons ou pas de réaliser. On peut dire que l'être humain a une prédisposition à la perversion qui du reste se révèle assez tôt dans la vie : l'enfant serait un « pervers polymorphe » selon Freud. En réalité l'humain est ambivalent, fait d'une « part d'ombre » et d'une « part de lumière », selon les termes de Jung. C'est dire qu'il est capable de comportements d'amour et de comportements où il oublie l'amour.

Il faut être conscient de l'universalité de l'ombre, à la fois pour se déculpabiliser et aussi pour envisager de s'en libérer. Se déculpabiliser, c'est accepter d'avoir des fantasmes, c'est savoir que pratiquer à l'occasion une perversion ce n'est pas être un pervers, tout en étant vigilant à ne pas entrer dans une habitude. S'en libérer c'est ne pas s'y complaire, ne pas se laisser obséder par des fantasmes hards.

Y a-t-il des dangers ? Des limites ?

Si avoir des fantasmes de perversions est normal, vouloir les concrétiser demande à y regarder à deux fois. On ne peut savoir si cela va nous combler ou nous décevoir ou même nous détruire comme je l'ai déjà dit au chapitre précédent. Il faut se poser les questions suivantes.

- Est-ce que je force quelque chose en moi ? Est-ce mon surmoi, ma morale personnelle, la morale officielle ? Il est risqué de forcer son surmoi.
- Est-ce que je force l'autre, son surmoi ? Quand je dis « forcer », je ne parle pas de violence physique mais aussi de violence psychique, de chantage (« Si tu ne veux pas, je le ferai avec une autre fille, un autre garçon ») ou de pression (« Si tu refuses, c'est que tu es une fille (un garçon) bloqué(e)) ».
- Est-ce que je me respecte ? Le respect de soi constitue une limite à ne pas outrepasser.
- Est-ce que je respecte l'autre ?

Franchir le pas sans discernement met en danger la plupart des êtres. Le risque pour soi-même est, entre autres, de perturber l'idée que l'on se fait de soi jusqu'à se sentir, se vivre un vrai salaud, une vraie salope. Pire, c'est amorcer un déséquilibre de sa personnalité, une déstructuration qui peut mener à l'angoisse, à la folie – la psychose –, au suicide. Et c'est aussi emprunter un chemin qui peut nous conduire à commettre des actes nuisibles aux autres et réprimés par la loi.

Il faut donc se fixer une limite et, dans certains cas, se retenir de passer à l'acte. Bien sûr, sur le coup, vous éprouverez une frustration, mais sachez qu'être frustré permet de se structurer. Rester en deçà de la limite nous renforce, alors que la transgresser nous expose à tous les dangers. De plus, se retenir nous permet de rester dans l'humain. En revanche, réaliser tout ce qui vient de l'inconscient, vivre ses pulsions sans délais et sans rituels risque de nous faire sortir de l'humanité.

La retenue et la frustration, font partie de l'histoire de l'Humanité. Quand on décide de s'arrêter au fantasme c'est alors qu'on passe de l'animalité à l'humanité. L'arrêt, c'est ce qui nous humanise. L'*Homo sapiens sapiens* que nous sommes n'a pas encore parachevé son évolution, n'est pas encore complètement civilisé. Tous, nous avons des idées et même des envies de perversions sexuelles, de vols, de meurtres... On peut dire que l'homme, naît « insensé » et qu'il lui faut découvrir un sens. C'est cela l'humanisation, la civilisation. Parfaire notre évolution, c'est le but de toutes les cultures, philosophies, religions. Le manque de sens nous renvoie à l'animalité ou crée des névroses destinées à la cacher. Le passage à l'acte risque de faire se dissoudre l'être dans l'insensé de l'origine ; la transgression d'un interdit peut nous plonger dans l'angoisse.

En résumé :

- Il faut prendre conscience de ses perversions. Les regarder en face sans culpabilité c'est s'en préserver, voire s'en libérer.
- Il ne faut pas les réaliser si on les sent dangereuses et alors accepter la frustration. Il vaut mieux s'exposer à une frustration que de finir déstructuré. Il faut savoir se donner des limites et les respecter.

Si le fantasme est fort et obsédant il faut en parler à un psychothérapeute. Une telle démarche peut sauver une vie – mentale ou réelle –, celle du fantasmant ou de la personne qu'il pourrait entraîner. En effet, nous avons évoqué jusqu'ici les risques courus par le réalisateur de fantasmes, mais l'autre, le partenaire court les mêmes dangers vitaux et psychiques.

Origines des perversions

Nombreuses sont les origines à partir desquelles s'élaborent les fantasmes pervers et l'envie de les concrétiser en actes ; mais toujours l'attitude des parents joue un grand rôle.

Le silence des parents à propos de la sexualité

Les enfants perçoivent des sensations particulières à certains endroits de leur corps ou bien remarquent certains aspects de celui-ci, ou bien sont interpellés par des attitudes de leurs parents, se posent des questions – surtout autour de 4 ans, l'âge des questions incessantes – et veulent en savoir plus. Comme les parents ne répondent pas, ce sera leur imaginaire au fond de leur inconscient qui le fera, car les enfants ne peuvent rester avec des questions non résolues, cela entrave leur développement psychique. Ces réponses sont des constructions fantasmatiques à partir des zones érogènes et à partir d'objets usuels. « Priver les enfants d'informations sur la sexualité est donc la façon la plus commune de les conduire à la névrose et à la perversion. » (Didier Dumas, *La sexualité des ados racontée par eux-mêmes*, Hachette littérature.)

Parmi les questions qui travaillent les enfants, ce sont celles qui concernent l'activité sexuelle des parents qui viennent en tête. Bien sûr, ils n'ont jamais d'explications. Or, traverser la prime enfance sans avoir pu se faire une idée de la sexualité de ses parents, sans avoir appris que l'on est issu de leur corps – les ovaires de la mère, les testicules du père – a des conséquences lourdes. « L'impossibilité de se représenter la sexualité de ses parents est la première cause de névrose et de perversions. » J'avais déjà cité cette phrase de Freud, je la rappelle car elle est importante. Dans la névrose, la sexualité de l'adulte sera bloquée par peur, dans la perversion, elle sera vécue de bizarres façons et sur un mode compulsif.

Le manque d'amour et spécialement d'amour maternel

Le manque d'amour maternel se produit dans deux situations : ou la mère est mal aimante ou la mère est absente, par exemple si l'enfant est séparé d'elle. Les perversions seraient alors des essais de substitutions à ce manque. Parmi les travaux réalisés sur ce thème du manque d'affection et de caresses durant l'enfance, signalons le travail magistral de l'Américain James W. Prescott portant sur quarante-huit civilisations (référence : *Bulletin of the Atomic Scientists*) : c'est dans les pays où le manque est le plus important que l'on trouve le plus de violences de toute sorte, y compris le meurtre, le viol, la torture, la répression de la femme

et l'esclavage ; et c'est dans ces pays que sévissent le plus de perversions, en particulier le sadisme sexuel.

Des événements traumatisants

Il en est de toute sorte. Ça peut être : voir ses parents faire l'amour et croire sa mère maltraitée, voir ses parents s'exhiber, voir sa mère réellement battue. Ça peut être subir soi-même des attouchements sexuels de la part d'adultes, être puni injustement et voir son frère récompensé. Ça peut être voir à la télé des fictions de violence, etc. Dans tous les cas, se construisent des fantasmes greffés sur une zone érotique du corps ou sur un objet associé au traumatisme (culotte, bas, soulier, etc.).

Parfois la réalité n'est pas celle que l'on croit, mais celle que l'inconscient interprète, alors on souffre ou on se bloque ou on se détruit injustement. C'est pourquoi dans tous les cas sérieux de souffrance, il est indispensable de faire un travail psychothérapeutique qui fera passer les événements de l'inconscient au conscient, les désamorçant ainsi.

Le sadisme

Le sadisme consiste à trouver son plaisir en faisant souffrir l'autre ; le sadique est excité et ne jouit qu'en provoquant des douleurs. Mais nous avons vu dans le chapitre précédent qu'il existe des sadismes qui n'ont pas la douleur comme objectif. Nous avons vu également, les origines du sadisme.

Quand il s'agit de passer des fantasmes sadiques à des actes sadiques, on trouve tout un éventail de pratiques qui va du plus soft au plus hard.

- La simple pimentation des ébats qui consiste à renforcer quelque peu l'appui viril : étreinte forte, caresse avec légère pression (pincement de la peau, pincement ou étirement des mamelons un peu soutenu, par exemple), mordillements légers, griffures légères, pénétration vaginale ou anale un peu rapide. Il en résulte un zeste de douleur que la ou le partenaire apprécie sans être aucunement pervers.

- Le petit sadisme qui provoque des douleurs moyennes sans détériorer le corps. Il est accepté par le sujet un tantinet pervers. Il peut tomber sous le coup de la loi. Il comprend le sadisme oral qui consiste à mordre sa (son) partenaire ; à l'origine, il y aurait chez le bébé un sentiment d'abandon auquel il aurait réagi en tentant de retenir sa mère avec les dents ou même de l'absorber.
- Le grand sadisme qui provoque des douleurs importantes et atteint l'intégrité physique. Il ne peut être accepté par la victime. Il tombe sous le coup de la loi.

LE MASOCHISME

C'est trouver son plaisir dans sa propre souffrance, souffrance mentale (humiliation) et souffrance physique. Nous avons également vu les origines du masochisme dans le chapitre précédent. Le maso se soumet à un(e) bourreau qui lui inflige des sévices par liens, jouets, pinces, etc.

L'HOMOSEXUALITÉ

L'homosexualité était autrefois classée dans les perversions. L'approche est différente maintenant. L'homosexualité se définit ainsi : est homosexuel, celui qui se reconnaît ainsi et qui a des relations exclusives avec des êtres de son sexe.

L'appellation « pédé » vient de « pédéraste » qui, chez les Grecs, désignait l'homme qui avait des relations avec de jeunes garçons – la racine *pédo* signifie enfant. Par la suite, pédéraste désigna tout homosexuel. On dit aussi « sodomite » ; au départ c'était le nom des habitants de Sodome, ville réputée pour ses pratiques sexuelles particulières, puis c'est devenu un synonyme d'homosexuel.

À l'adolescence, les garçons sont attirés par leurs semblables. Ils cherchent à rencontrer chez d'autres garçons les qualités de leur propre sexe pour les mieux connaître et se les approprier. Ainsi

ils renforcent l'idée qu'ils se font de la masculinité et consolident leur propre virilité. Sans doute le père n'a pas été suffisant dans cette construction.

Les autres garçons, ce sont ceux de la bande et c'est surtout le copain avec qui on a noué une amitié étroite dite particulière. Dans l'immense majorité des cas, cette relation est purement psychique, il s'agit de se faire des confidences, de s'épauler, de se rassurer. Rares sont les cas avec participation charnelle, la pulsion étant sublimée. D'ailleurs, lorsqu'il y a participation physique ce qui y pousse ce n'est pas forcément une homosexualité latente, c'est la bisexualité que chacun porte en soi. C'est pourquoi, au cours de l'adolescence, l'installation d'une véritable homosexualité ne concerne qu'une petite proportion de garçons.

L'homosexualité est mal vue à l'adolescence, tant des adolescents eux-mêmes que des parents. Pour les parents, qui pourtant acceptent l'homosexualité des adultes, c'est quelque chose de mauvais qu'il faut éviter à cet âge. Quant aux ados, ils ont peur de découvrir qu'ils sont « pédés », alors ils s'efforcent de se persuader et de montrer qu'ils sont des « vrais hommes » : ils se battent pour dominer, c'est-à-dire pour montrer qu'ils ne sont pas soumis et que leur corps n'est pas pénétrable ; ils agressent les homos, les traitent de pédés, ce qui, dans leur bouche, est une insulte. Derrière cette peur de l'homosexualité on peut voir aussi une peur de leur propre féminité.

La véritable homosexualité, celle qui comprend une activité sexuelle, viendrait de la relation que l'homme avait avec son père avant la résolution de l'Œdipe. L'enfant ressentait dans les bras de son père de l'affection et des sensations agréables. L'homosexualité viendrait du besoin de retrouver une telle relation. Mais cette théorie est contestée. Finalement, on ne connaît pas l'origine de l'homosexualité.

Rappelons que la loi réprime tout acte homosexuel pratiqué sur une personne de moins de 18 ans. Alors que l'acte hétérosexuel n'est illégal qu'en dessous de 15 ans.

Les filles, à la période qui précède l'entrée dans la vie sexuelle, passent également par une phase d'homosexualité. Le plus souvent elle est platonique aussi et non charnelle, même si les démonstrations

de tendresse sont plus importantes et plus affichées. Elles aussi cherchent dans leurs semblables une confirmation des qualités de leur sexe, de leur féminité.

Quand les filles ont peur des garçons

Les garçons, nous l'avons vu, ont plus de fantasmes hards et plus d'envie de les réaliser que les filles. Cette prédisposition et cette tendance sont renforcées par la vision des films pornographiques, dont la plupart sont friands, alors que les filles les détestent. De plus, les garçons sont convaincus, et ici encore sous l'influence des clichés pornographiques, que pour plaire aux filles, il faut se comporter « comme des bêtes » et pratiquer des actes « bizarres », autrement dit à la limite de la perversion.

Pour toutes ces raisons, les filles redoutent que les garçons agissent comme des brutes. Elles redoutent par-dessus tout le viol, c'est réellement devenu une préoccupation majeure, une hantise chez les adolescentes.

Que les hommes n'oublient pas que si les filles et les femmes aiment également le plaisir, elles souhaitent qu'il soit de qualité et doublé d'une relation humaine ou, mieux, d'amour.

27

À QUOI ÇA SERT DE FAIRE L'AMOUR ?

La question est brutale mais les réponses qu'elle appelle nous permettront d'aboutir à ce qui est essentiel dans la relation sexuelle : le sens. Parce que d'y trouver un sens nous situe dans l'humain. Et aussi parce que le sens sert l'érotisme, lui donne son éclat, sa plénitude. Par exemple faire l'amour sans sentiment peut être bon, mais d'un plaisir « bazar » ; faire l'amour en aimant c'est bien meilleur, d'un plaisir « Hermès ».

Rappelons-nous ce que nous avons découvert en première partie : combien en Occident l'acte sexuel est mécanisé, les corps et les êtres chosifiés, comment la quantité l'emporte sur la qualité, et que tout cela rend la sexualité trop souvent triste et décevante, et les êtres désabusés. En tout cas pas aussi heureux que la libération des mœurs le permettrait. Pour que la sexualité brille de tous ses feux et que les êtres la vivent en plénitude, il manque le sens. Si elle n'est plus un péché, elle n'est rien non plus.

Voyons tous les sens que peut revêtir l'acte d'amour.

Ça sert à se reproduire

Il est évident que la nature a institué l'acte sexuel afin de perpétuer l'espèce humaine, comme elle l'a fait pour beaucoup de vivants. Ce fut aussi le seul but que lui assigna l'Église pendant ces derniers

deux mille ans. Consommer l'acte devait avoir comme objectif la création d'un petit chrétien et non l'obtention de plaisir. Plus il y aurait de petits chrétiens, plus l'évangélisation s'étendrait, alors que la volupté, elle, détourne des devoirs religieux et gêne la propagation de la foi.

Bien sûr, on ne peut admettre que chez l'humain l'acte sexuel se réduise à la reproduction.

Ça sert à avoir du plaisir

Il est certain que dans 99,99 % des cas, les gens font l'amour pour se donner et donner du plaisir. Mais, on l'a vu antérieurement (chapitre 4), le plaisir c'est plus que ce que l'on croit, c'est un phénomène extraordinaire.

C'est une fonction psychique primordiale qui s'appuie sur un véritable système physiologique et un substratum anatomique complexes qui sont caractérisés par la sécrétion de substances aux effets psychologiques étonnants. Si la nature a créé une fonction aussi élaborée, c'est qu'elle a un rôle majeur.

De fait, ce rôle est remarquable. En soi, le plaisir est plus qu'un agrément : c'est ce qui rend supportable la vie humaine, vie exposée à tant de souffrances et d'angoisses ; c'est l'antidote de la pénibilité de la condition humaine. En plus, le plaisir apporte des bienfaits collatéraux liés à la sécrétion de neurohormones et de neuromédiateurs : les endomorphines et la dopamine ont des effets antidouleur, anti-angoisse, antistress et euphorisants ; l'ocytocine, elle, crée entre les aimants un attachement profond. Fabuleux effets !

Ça sert à créer une relation privilégiée avec un autre être

Relation privilégiée parce que la plus intime, la plus intense, la plus étroite qui soit, en tout cas physiquement et, s'il y a de l'amour, psychologiquement aussi. Or, une telle relation est vitale pour nous

les humains qui sommes des êtres « sociaux », c'est-à-dire portés vers les autres. Or, ici dans la relation amoureuse – physique et psychique – la proximité de l'autre est optimale. Comme elle l'est dans la relation à la mère, l'autre relation forte, sans doute modèle indépassable.

Vitale aussi parce que nous sommes également des êtres « séparés » et, pire, déchirés, notre histoire n'étant faite que d'arrachements : arrachés nous sommes du ventre de la mère, du sein de la mère, des bras de la mère, arrachés de notre famille d'enfance, de notre premier amour et des amours suivantes. Ainsi, nous cheminons le flanc ouvert dans une solitude radicale. Jusqu'au jour où l'on rencontre un(e) autre qui met son corps sur notre plaie. Ô son corps qui dans l'union charnelle se plaque si fort sur notre béance, mettant fin à la séparation, à l'insoutenable déchirure de l'être, à la solitude !

Encore faut-il que l'autre ne se résume pas à n'être qu'un corps, un objet délivrant des plaisirs d'organes, mais qu'il soit corps et âme, c'est-à-dire un sujet : un être semblable à moi, qui a une sensibilité, un cœur, un idéal, des rêves, des espoirs, des peurs, des blessures d'enfance. C'est dans ces conditions que l'union sexuelle prend un sens : celui d'une relation entre deux êtres.

Alors faire l'amour c'est une façon de communiquer, de dire à l'autre qu'il nous attire, qu'on l'a élu(e), qu'on l'affectionne ou, mieux, qu'on l'aime, qu'on l'admire, qu'on veut le chérir, lui donner du bien-être, l'apaiser, le sécuriser.

ÇA SERT À NOUS FAIRE CONNAÎTRE UN ÉTAT SUPÉRIEUR DE CONSCIENCE

L'orgasme n'est pas qu'un pic de plaisir, c'est infiniment plus : c'est un état modifié et même supérieur de conscience, une « extase ». En Occident, on l'ignore puisque le plaisir étant un péché on était plutôt honteux après l'amour et on ne pouvait donc remarquer cette transformation de la conscience. En Orient, au contraire, on savait bien que l'orgasme faisait accéder à un niveau supérieur de conscience qu'on appelait : Révélation, Illumination, Éveil.

Avant de vous décrire l'extase, je voudrais que vous sachiez que, en dehors de l'union sexuelle, il existe de nombreuses autres activités qui engendrent un tel état de conscience : la méditation (certains récits de méditants ressemblent à s'y méprendre à la description d'une béatitude sexuelle), la contemplation mystique (rappelez-vous le mot du célèbre psychanalyste Lacan devant la statue de Sainte Thérèse d'Avila en extase : « Elle jouit ? »), et la transe des derviches tourneurs. Et dans la vie quotidienne nous pouvons aussi vivre des moments radieux : c'est le ravissement par la beauté (un coucher de soleil, un concerto de Mozart), ce sont les transports de l'état amoureux, etc.

Dans tous ces états particuliers on trouve les mêmes éléments, en totalité ou en partie.

- L'impression d'être pleinement vivant, d'être en surabondance d'énergie et de vibrations.
- Un grand bonheur qui peut aller jusqu'à une félicité absolue, une sorte de béatitude.
- Un sentiment d'amour océanique : on aime l'autre et le monde entier.
- Une impression d'illumination : on perçoit en soi et on voit sur le visage de l'autre une lumière. Le visage des femmes devient diaphane et leur regard infini. « Ce n'est pas à un corps que l'on fait l'amour, a écrit Bobin, c'est à un visage, ce n'est pas à un visage, c'est à la lumière sur ce visage. » Ce m'est un bonheur de redire cette phrase.
- Un sentiment d'ouverture et d'appartenance à l'Univers. C'est le dépassement de l'ego, c'est l'expansion de notre conscience au-delà du petit moi.

Ce cadeau est offert à tout le monde, nul besoin d'être cultivé, intellectuel, religieux, c'est une donnée immédiate à la conscience.

ÇA SERT À NOUS FAIRE DÉCOUVRIR LA TRANSCENDANCE ET LA SPIRITUALITÉ

Cet état de conscience modifiée peut nous amener à découvrir la transcendance – *trans* = à travers, *ascendere* = monter. C'est un mouvement psychique qui nous fait dépasser notre « moi » et nous élève dans un plan différent du plan ordinaire.

Un plan au-delà de la chair et de la matière, que nos perceptions sensorielles ne peuvent appréhender et notre pensée concevoir. Un plan qui est le niveau le plus élevé de notre conscience, la plus grande dimension de l'esprit, où se situe l'essence de notre être. Un plan où l'on contacte des réalités supérieures à notre nature habituelle : des « principes », des « vérités » des valeurs, des idéaux et même des êtres (divinités, anges, etc.)

On se situe alors au plus lumineux de ce que Jung appelait notre « part de lumière » et d'aucun notre « part divine ». Et ne croyez pas que nous sommes ici dans l'ésotérisme car en nous tous elle existe : c'est quelque chose de plus intérieur que les pulsions et les sentiments, c'est ce qu'il y a de plus profond, de plus central, de plus essentiel en nous ; c'est notre aspiration à la beauté, à la générosité, à la vérité ; c'est l'origine de notre idéal, c'est la source de l'amour. C'est l'âme. C'est l'esprit. C'est, pour les Orientaux, là ou se produit l'Éveil, l'Illumination.

La transcendance se découvre par une sorte d'intuition – émotion qui s'ouvre sur une révélation, et la volonté n'y est pour rien. Elle peut conduire à la spiritualité qui, elle, est une démarche plus volontariste, pour donner un sens et un but à notre existence : vivre en harmonie avec les principes et les énergies universelles.

Avons-nous besoin de spiritualité ? En réponse à cette question ce sont les psychologues de la « psychologie transpersonnelle » (Assagioli, Maslow entre autres) qui m'ont semblé les plus justes : ils reconnaissent à l'être une dimension « transpersonnelle », c'est-à-dire au-delà du « je », dimension qui nous fait chercher le sens ultime de notre vie, une réalité plus vaste que le « je », un contact, avec l'univers et le sacré. Maslow a bien montré que le besoin de spiritualité est un besoin fondamental de l'humain.

Quant à la spiritualité de la sexualité, c'est à Jung, en Occident, que nous devons les plus belles recherches : « Ma préoccupation essentielle était d'approfondir la sexualité au-delà de sa signification personnelle et de sa portée biologique et d'exprimer son côté spirituel et son sens numineux. » (Carl G. Jung, *Ma vie*, Gallimard « Folio »).

À partir du moment où la relation de la femme et de l'homme dépasse le physiologique et le sentimentalisme, où le (la) partenaire est plus qu'un exutoire des besoins orgasmiques et une projection romantique, où il (elle) se révèle comme soi-même détenteur d'une part divine et porteur de sens, où l'union avec lui (elle) réalise la fin de la séparation et l'accès à l'expansion, alors on se situe sur le plan de la transcendance.

F i n

ANNEXES

I

QUESTIONS D'ADOS DE TERMINALES : 17 À 18 ANS

La sexualité

La première fois

- Je me demande si c'est normal d'être puceau à 17 ans ½. Tous mes copains ont fait l'amour.
- Est-ce que l'âge est une limite à la sexualité ?
- Pourquoi a-t-on peur à notre première relation sexuelle ?
- Pourquoi la première relation sexuelle fait-elle peur et inquiète-t-elle autant ?
- Si le premier rapport s'est mal passé, est-ce que la sexualité de l'individu sera touchée ?
- Si notre première fois s'est mal passée, notre sexualité en est-elle affectée ?
- La manière dont se passe la première fois est-elle importante ?
- Comment puis-je savoir si j'ai bien été dépucelée ?
- Faut-il aller voir les prostituées pour notre premier rapport sexuel ?
- Faire l'amour avec une prostituée est-ce salir la vraie image de l'acte sexuel ?

- Les prostituées prennent-elles du plaisir ?
- La perte de la virginité est-elle une transition ou un cap ?
- La première fois que j'ai fait l'amour, je n'ai rien senti. Suis-je normale ? Est-ce qu'on a du plaisir tout de suite ?

Important la sexualité ?

- La sexualité existe-t-elle chez chacun de nous ? Est-elle indispensable ?
- Le sexe est-il indispensable à notre vie ?
- D'où naît la sexualité ?
- Pourquoi la sexualité est-elle autant présente dans le monde d'aujourd'hui ?
- Pourquoi pense-t-on de plus en plus jeune à la sexualité ?
- Est-il normal de faire du sexe au début de l'adolescence ?
- Pourquoi le sexe est une chose essentielle à notre existence ?
- La sexualité a-t-elle un sens pour l'amour ?
- Pourquoi le sexe passe avant l'amour pour certaines personnes ?
- Peut-on passer une nuit d'amour et de passion de temps en temps avec l'être désiré sans que cela soit pour autant considéré comme « plan cul » ?
- En quoi l'esprit agit-il sur le sexe ?
- L'acte amoureux est-il le reflet de la combinaison de nos sentiments ?
- Le sexe permet-il de combler les lacunes dans le reste de la vie ?

Encore tabou

- Pourquoi le sexe peut-il paraître sale ?
- Comment peut-on avoir peur de faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime ?
- Comment se fait-il que, même dans notre société actuelle, le sujet de la sexualité soit aussi tabou ?

- Pourquoi les plaisirs sexuels sont-ils proscrits dans certaines religions (à part pour féconder) ?
- Pourquoi le thème du sexe est généralement tabou ?
- Pourquoi la sexualité et l'amour sont-ils un tabou lorsque l'on fait référence aux personnes handicapées ?
- Pourquoi la pudeur peut-elle encore être un problème après quelques mois de relations sexuelles ?
- Les limites de la société actuelle (en Europe) sont-elles réellement représentatives du type de relations qu'entretiennent les jeunes ? En particulier les images et informations véhiculées par les médias.

Amour sans sexe ?

- En quoi l'homme et la femme ont-ils un besoin de passer à l'acte sexuel ?
- S'engager dans une relation basée essentiellement sur des sentiments (donc périssables) peut-elle aboutir à une vie stable dans laquelle l'épanouissement est possible en couple ?
- Peut-il y avoir des sentiments et pas de rapports dans un couple ?
- L'amour peut-il être envisageable sans sexe ?
- L'amour platonique ne suffit-il pas au bonheur ?
- L'amour est-il synonyme de sexualité ?
- Ça m'est arrivé de tomber follement amoureuse sans éprouver de désir sexuel, est-ce normal ?
- Peut-on avoir une relation amoureuse sans sexe ?
- Peut-on se passer de sexe quand on est amoureux ?
- L'amour est-il possible sans relation sexuelle ?
- L'amour peut-il exister sans la sexualité ?
- Peut-on aimer quelqu'un sans vouloir de sexe ?
- Le sexe et l'amour sont-ils des choses totalement différentes ou, à l'inverse, indissociables ?
- Les notions telles que l'amour et la sexualité sont-elles dépendantes l'une de l'autre ?
- Comment différencier l'amour et les sentiments du désir et des pulsions ?

- L'un n'entraîne-t-il pas forcément l'autre ? Y a-t-il une limite entre les deux ?
- Pourquoi le sexe et l'amour sont-ils liés ?
- Est-ce que l'amour doit obligatoirement passer par l'acte sexuel ?

Sexe sans amour !

- Faut-il aimer pour passer à l'acte ?
- Faire l'amour sans sentiments est-ce mal ?
- Le sexe implique-t-il l'amour ?
- Doit-on aimer l'autre pour qu'il y ait du sexe ?
- Quand un acte sexuel est dénué de sentiments, peut-on réellement parler d'amour ?
- Peut-on dire que l'on aime si l'on n'éprouve pas de sentiments ?
- Peut-on dire que l'on fait l'amour même si l'on n'a aucun sentiment pour l'autre ?

Plaisir et amour

- L'amour a-t-il un impact sur la jouissance physique ?
- Peut-on accéder au véritable plaisir sexuel sans sentiments pour son partenaire ?
- Peut-on avoir un orgasme sans amour ?
- Sans amour le sexe est-il meilleur ?
- La jouissance est-elle une preuve d'amour ?
- Y a-t-il obligatoirement une différence entre l'acte sexuel sans sentiments ou avec sentiments ? Ou n'est-ce qu'une question d'attirance physique ?

Plaisir

- Comment, au cours d'une relation sexuelle, peut-on atteindre le nirvana ?
- Peut-on être sexuellement comblé ?
- La jouissance n'est-elle pas le moyen le plus intense de ressentir du plaisir ?
- Comment savoir ce qui peut donner du plaisir à l'autre ?

- Comment faire quand on a l'impression que son partenaire n'éprouve pas de plaisir ?
- Le sexe apporte-t-il un équilibre dans notre vie ?
- Le bonheur réside-t-il dans le sexe ?
- Le plaisir est-il obligatoire pour faire durer une relation ?
- Le sexe est-il un remède contre la mauvaise humeur, le stress ?
- Comment expliquer que l'on souhaite toujours en avoir plus ?
- Le sexe peut-il être une drogue qui nous handicape ?
- Est-ce que le sexe est considéré comme une drogue ?
- Pourquoi, lors de rapports sexuels, on a peur de n'éprouver aucun plaisir donc du coup on n'arrive pas à en avoir ?
- Quels sont les aliments et autres odeurs aphrodisiaques ?
- Quand sait-on dans une relation que c'est le bon moment pour aller plus loin ?

Couple et sexualité

- La relation sexuelle est-elle obligatoire dans un couple ?
- Faut-il vraiment avoir des rapports sexuels dans une relation ?
- La relation sexuelle est-elle l'apogée dans une relation amoureuse ?
- Pourquoi la sexualité est-elle si importante dans un couple ?
- Les rapports sexuels sont-ils vraiment la chose la plus importante dans l'entente du couple ?

Usure

- Comment pimenter la vie sexuelle ? Sortir de la routine ?
- Que faire pour ne pas se lasser de la personne que l'on aime et pour ne pas tomber dans la routine ?
- Peut-on se lasser du sexe ?
- Faire l'amour toujours avec la même personne nuit-il au désir, aux fantasmes ?

- Un couple peut-il durer si les deux partenaires ne satisfont pas totalement leurs désirs (par exemple pour ne pas prendre le risque de choquer ou d'être infidèle) ?
- Un blocage dans la vie sexuelle signifie-t-il que nous n'aimons plus notre partenaire ?

Préliminaires

- Un manque de préliminaires nuit-il à l'acte lui-même ?
- Quels sont les meilleurs préliminaires ?
- Pourquoi certaines positions sont un problème pour l'un ou l'autre des partenaires (soumission l'un à l'autre, envie d'être face à face) ?

Femme, Fille

- Comment donner le plus de plaisir possible à sa partenaire ?
- Comment savoir si sa partenaire est plutôt vaginale ou clitoridienne ?
- Où se trouve le point G ?
- Les femmes ont-elles du désir sexuel même en étant âgées ? Ou le perdent-elles ?
- Quand peut-on dire que la femme atteint l'orgasme ?

Homme, garçon

- Le plaisir est-il le même pour l'homme et la femme lors d'un rapport sexuel ? Pourquoi l'homme y accède plus facilement ?
- Pensez-vous que l'homme a une approche plus bestiale de la sexualité ? Et pourquoi ?
- Pourquoi les hommes ne sont-ils plus excités par le sexe après avoir éjaculé ?
- Est-ce qu'éjaculer pour un homme signifie que celui-ci a un orgasme ? Est-il toujours le même ?
- La sexualité fait-elle régresser l'homme à son état bestial ou au contraire lui fait exprimer sa vraie nature ?
- Le sexe bestial est-il une forme d'amour ?
- Comment survient l'impuissance ?
- L'impuissance est-elle une faiblesse ?

- J'étais amoureux de ma copine et j'ai pas pu bander. J'ose plus la revoir. J'ose même plus draguer. Je suis très malheureux.

Masturbation

- La masturbation est-elle bonne pour la santé ou dangereuse ?
- Est-il honteux de pratiquer la masturbation régulièrement ?
- D'où vient la différence du plaisir avec une femme et avec soi-même ?
- Pourquoi les hommes en général se masturbent-ils beaucoup plus souvent que les femmes ?

Fantasmes

- Qu'est-ce qu'un fantasme ?
- D'où viennent nos fantasmes ?
- Que représentent les fantasmes ?
- Pourquoi considérer les fantasmes comme un sujet tabou ?
- Doit-on assouvir ses fantasmes ?
- Les fantasmes doivent-ils être satisfaits si l'occasion se présente ? Cela ne représente-t-il pas un risque ?
- Doit-on réaliser tous nos fantasmes ?
- Est-ce qu'avec la vieillesse nos fantasmes deviennent plus sages ?
- Le viol est-il un fantasme ? Dépend-il uniquement des hommes ?

Jouets érotiques

- Les objets sexuels mènent-ils au plaisir ?
- Les femmes préfèrent-elles les hommes ou les *sex toys* ? Éprouvent-elles plus de plaisir avec les *sex toys* ?

Fellation

- Est-ce que faire une fellation rabaisse la femme ?
- L'éjaculation faciale est-elle souvent appréciée ?

- Pourquoi diaboliser l'éjaculation faciale ?
- Comment peut-on éjaculer sur le visage de sa compagne ?

Sodomie

- Pourquoi dit-on que les hommes préfèrent la sodomie ?
- Pourquoi ne parle-t-on pas de la sodomie chez les couples ? Doit-elle rester un sujet tabou ? Si elle devenait banale, est-ce qu'il y en aurait alors ?
- La sodomie est-elle plus agréable que la pénétration vaginale ?
- La sodomie est-elle un vice ?
- La sodomie fait-elle partie de l'acte d'amour dans le couple ?
- La sodomie peut-elle être une forme d'amour ou simplement une forme de dominance ?
- Est-ce qu'on peut dire un trou c'est un trou ?

Sadomaso

- Pourquoi certaines personnes éprouvent le besoin d'être extrêmes dans leurs relations sexuelles (sadomaso, fétichiste…) ?
- Le sadomasochisme est-il une preuve d'amour ?
- Le sadomasochisme est-il une forme de communication ?
- Considérez-vous le sadomasochisme comme une pratique dénuée d'amour ou plutôt comme un moyen d'extérioriser encore plus son désir ?

Sexualité plurielle

- Ton amoureux te demande de faire l'amour à plusieurs, comment doit-on le comprendre ?
- Est-ce une preuve d'amour de pratiquer le sexe à plusieurs ?
- Comment l'acte sexuel à trois est-il envisageable au sein du couple ?
- La sexualité à trois est-elle une preuve d'amour ?

- Envisager sérieusement de mener une vie amoureuse et sexuelle en trio est-il raisonnable pour la stabilité de la relation ?
- L'échangisme permet-il d'avoir une vie sociale ?

Bisexualité

- Ne faut-il pas voir la bisexualité comme un moyen universel d'exprimer son amour plutôt qu'un vice ?
- Dans un couple où les conjoints sont bisexuels, la femme ou l'homme peuvent-ils expérimenter de nouveaux actes sexuels avec quelqu'un du même sexe, tout en sachant que le conjoint en a connaissance ?
- Assumer la bisexualité nécessite donc un certain degré d'épanouissement dans un couple (homme ou femme) ?
- Pourquoi semble-t-il impossible d'accepter la bisexualité et l'homosexualité comme l'est l'hétérosexualité ?
- Que signifie la préférence pour la soumission ou la domination ?
- Être bisexuel ça existe, ou on est uniquement des homosexuels refoulés ?

Homosexualité

- Peut-on ressentir de l'amour pour une personne du même sexe ?
- L'homosexualité relève-t-elle d'un complexe ?
- Est-ce que le fait d'être hétéro n'est pas lié à notre système de vie ? Le fait que depuis tout petits on nous dit que les hommes aiment les femmes, on n'a pas le choix ?

Hard hard

- En quoi le fétichisme peut-il donner du plaisir à quelqu'un ?
- D'où vient le fétichisme ?
- Éprouve-t-on réellement de l'amour lors d'un viol ?
- Comment peut-on violer quelqu'un ?
- Est-ce que le viol peut avoir une connotation amoureuse ?

- Comment pouvons-nous éprouver du plaisir dans la scatophilie ?
- La zoophilie est-elle une preuve d'amour ou non ?
- Est-ce que la zoophilie est un acte de folie ou purement sexuel ?

Les bonnes questions

- Sans parler de pornographie, est-ce que certaines pratiques sexuelles peuvent être qualifiées de dégradantes pour les femmes ?
- Peut-on se forcer à avoir envie de sexualité ?
- Doit-on se forcer à faire quelque chose qui nous gêne ou nous déplaît pour le plaisir de l'autre ?
- Faut-il céder à tous ses désirs sexuels ou y a-t-il une limite (sans parler de maladies liées à la sexualité) ?
- Faut-il accomplir tous ses désirs en amour ?
- Tout essayer, est une bonne chose ou non ?

AIMER

Les réponses à ces questions sur l'amour feront l'objet d'un autre ouvrage.

Qu'est-ce qu'aimer ?

- Comment les sentiments amoureux se créent-ils ?
- Comment définit-on l'amour ? Il y a je t'aime et je t'aime ?
- C'est quoi exactement être amoureux(se) ?
- Qu'est-ce que réellement un sentiment amoureux ?
- Qu'est-ce qu'être amoureux ?
- Le sentiment amoureux est-il le plus fort de tous ?
- Pourquoi sommes-nous amoureux ?
- Aimons-nous l'être ou l'image que cet être nous renvoie de nous-même ?
- Comment sait-on que l'on aime vraiment la personne ?
- Comment peut-on être sûr que l'on est amoureux ?

- Comment sait-on que nous sommes avec la bonne personne ?
- Comment prouver à quelqu'un qu'on l'aime ?
- Quand pouvons-nous savoir que notre relation est sérieuse ? Sur quels critères se baser ?
- Est-il possible de se tromper soi-même sur ses sentiments ?
- L'amour rend-il vraiment aveugle ?
- Pourquoi l'amour nous aveugle-t-il ?
- L'amour est-il significatif de bonheur ?
- Pourquoi certaines personnes sont-elles dans leur monde lorsqu'elles sont amoureuses ?
- Pourquoi est-il difficile de dévoiler ses sentiments ?
- Pourquoi avons-nous peur d'aimer et de le dire ? Faut-il avoir peur de l'amour ?
- La distance amplifie-t-elle l'amour ou au contraire l'éteint-elle petit à petit ?
- Peut-on supporter tout le temps son (sa) conjoint(e) ?
- L'amitié peut-elle se transformer en amour ? Cela ne briserait-il pas tout ?
- Les hommes aiment-ils de la même manière que les femmes (et vice versa) ?
- Pourquoi sommes-nous possessif envers les gens qu'on aime ?
- L'amour est-il vital pour l'homme ?
- Les conflits ne sont-ils pas parfois nécessaires au sein d'un couple, afin de se retrouver, de mieux s'épanouir ?
- Que pensez-vous du rapport dominant/dominé au sein du couple ?
- Comment expliquer la différence considérable existant entre l'amour au « début » d'une relation et celui que l'on partage en continu ?
- Si nous avons une et une seule âme sœur sur cette terre, nous pouvons supposer que très peu de gens la rencontreront parmi les milliards que nous sommes. On peut supposer alors que nous pouvons tomber amoureux de plusieurs personnes (ce qui arrive fréquemment dans sa vie). Donc c'est une aberration de vouloir partager sa vie

avec une seule personne ? Le mariage, le couple ne cache peut-être que des peurs de solitude ? L'amour n'est peut-être qu'une idée reçue ? Un cas de société ?

- Peut-on vivre vraiment heureux (être comblé toute sa vie) sans avoir connu le grand amour ? Existe-t-il vraiment ?

Différences

- Avons-nous plus de chances d'établir une relation vraiment profonde et enrichissante avec une personne d'un même milieu social ou culturel ? Ou avec une personne ayant un secteur de passion commun ?
- La différence n'est-elle pas une barrière à l'amour, lorsqu'elle se ressent beaucoup (culture, religion, mode de vie...) ?

Je t'aime moi non plus

- Peut-on concevoir d'aimer pleinement une personne s'il s'agit d'un amour à sens unique ?
- Devons-nous nous limiter sentimentalement quand la personne aimée ne vous aime pas ?
- L'amour doit-il forcément être à double sens ?
- Comment savoir si l'amour que l'on porte a une personne est réciproque ?

La raison

- Est-il bon de sacrifier l'amour pour avancer dans la vie ?
- Faut-il suivre la raison en amour ?
- Est-il raisonnable de faire des projets avec la personne que l'on aime, sur 3 ou 4 ans quand on est à peine majeur ?
- Sommes-nous trop jeunes pour une relation de longue durée ? N'est-ce pas gâcher sa jeunesse que de se poser des questions de couple à 17 ans (communication dans le couple) ?
- Est-ce grandir trop vite que d'être en couple depuis longtemps ?

Souffrances

- Pourquoi a-t-on l'impression que le monde s'écroule lorsque son partenaire rompt ?
- Pourquoi l'amour fait souffrir ?
- Pouvons-nous mourir d'un échec amoureux ?
- Quand l'amour s'en va, comment se reconstruire ?
- L'échec amoureux nous transforme-t-il ?
- Le sexe peut-il guérir les maux de l'amour ?
- La fuite est-elle le meilleur remède au mal d'amour ?
- La réconciliation basée sur le sexe est-elle une bonne solution ?
- Le sexe est-il forcément le remède à tous les conflits conjugaux ?
- Peut-on aimer une personne pendant un an et ne plus l'aimer le lendemain ?
- Peut-on reconstruire une relation qui auparavant n'avait pas bien marché, où il n'y avait pas eu de bonnes bases ?
- Pourquoi certaines personnes recherchent-elles la souffrance dans leurs relations amoureuses ?
- L'échec sentimental de nos parents peut-il nous amener à reproduire le même schéma ou nous pousse-t-il au contraire à éviter de faire les mêmes erreurs ?

Fidélité/infidélité

- Est-il possible de rester fidèle toute sa vie ?
- Peut-on rester fidèle à la personne avec laquelle on a eu notre premier rapport ?
- Où commence l'infidélité ? Comment se définit-elle ?
- Éprouver du désir pour une autre personne est-ce de l'infidélité ?
- Une expérience purement sexuelle est-elle considérée comme infidélité ?
- Une érection autre que par sa compagne est-elle prise pour une infidélité ?
- Comment peut-on expliquer l'infidélité ?
- L'infidélité peut-elle se justifier ?
- Pourquoi certaines personnes sont infidèles ?

- Pourquoi l'infidélité existe au sein d'un couple ?
- Pourquoi l'homme est-il infidèle ?
- Pourquoi sommes-nous tentés même lorsque nous sommes éperdument amoureux ?
- Pourquoi avons-nous cette envie de plaire aux autres, alors que nous sommes déjà amoureux ?
- Comment est-ce possible d'avoir envie de rapports sexuels avec d'autres personnes, alors que nous sommes déjà amoureux d'une personne ?
- Peut-on être infidèle à une personne que l'on aime ?
- L'infidélité est-elle une fatalité à plus ou moins long terme dans un couple ?
- L'infidélité est-elle due à une attirance profonde envers une autre personne ou simplement la cause d'une envie de changement dans nos habitudes ?
- Est-ce que l'infidélité est due à une lassitude de sa/son partenaire ?
- Lorsque l'on commet une infidélité est-ce forcément parce que l'on n'aime plus la personne ?
- Le désir d'une autre personne est-il malsain, dangereux ou inquiétant ?
- Si un homme ne désire plus sa femme, la trompe-t-il forcément ?
- Est-ce que tromper sa femme est forcément la cause d'un manque d'amour ?
- Peut-on aimer deux personnes en même temps ?
- Peut-on aimer réellement plusieurs personnes à la fois ?
- La polygamie est-elle compatible avec l'amour ?
- Pourquoi la polygamie est-elle taboue en France et non dans les pays musulmans ?
- Comment gérer l'infidélité ?
- Est-ce que l'infidélité peut avoir des côtés positifs dans une relation ou simplement des effets négatifs ?
- Peut-on pardonner tous les actes d'infidélité ?

Jalousie

- Qu'est-ce que la jalousie ?

- La jalousie est-elle une preuve d'amour ou de possessivité ?
- Doit-on faire obligatoirement confiance à son petit ami pour être heureuse dans une relation, si on est jalouse ?
- Est-ce que l'absence de jalousie signifie toujours absence d'amour ?
- L'amour est-il en danger lorsqu'il y a de la jalousie ?
- Pourquoi sommes-nous jaloux ?
- Peut-on être heureux si on est jaloux ?
- La jalousie est-elle toxique pour l'amour ?
- La jalousie stimule-t-elle le désir ?

Éternité

- Est-il possible d'aimer la même personne durant toute sa vie ?
- L'amour peut-il être éternel entre deux êtres ?
- L'amour peut-il être infini ?
- Est-il possible d'aimer pour toujours ?
- Est-il possible, dans notre société, que deux personnes restent amoureuses toute leur vie, ou une majeure partie ?
- Comment peut-on savoir que la relation durera toute notre vie ?
- Y a-t-il une durée limite à l'amour ?
- S'il existe, le grand amour peut-il être aussi fort tout au long de sa vie ? N'est-il pas éphémère ?
- Est-il possible de passer une vie heureuse avec notre premier amour (sans connaître personne d'autre) ?
- Est-ce possible de vivre toute sa vie avec son amour de jeunesse ?
- Pourquoi n'oublie-t-on jamais son premier amour ?
- N'aimons-nous réellement que notre premier amour ?
- Peut-on aimer plusieurs fois ?
- Peut-on n'aimer qu'une seule personne ?
- N'aime-t-on qu'une seule personne ? Quand l'amour s'en va ne reste-t-il que le sexe ?
- Existe-t-il réellement un seul grand amour au cours de notre vie ?

- Faut-il donc baser une relation sur d'autres éléments que les sentiments pour s'engager sur une longue durée ? Sur quels éléments doit-on se baser alors, de façon raisonnable ?
- Pour qu'un sentiment d'amour (donc satisfaction mutuelle d'une pulsion) soit durable entre deux personnes, faut-il nécessairement s'épanouir, se construire et se développer continuellement, entre autres par le biais de la réalisation fantasmatique d'un acte charnel en constante évolution ?
- Est-ce un manque d'amour de ne pas se projeter dans le futur avec celui ou celle qu'on aime ou plutôt une marque de peur ?

II

QUESTIONS D'UNE SÉRIE D'ÉMISSIONS RADIOPHONIQUES : 18 À 25 ANS

Caresses/manque de caresses

- Nous faisons l'amour très rapidement car il ne supporte pas que je l'interrompe. J'aimerais plus que tout que nous nous caressions longtemps, car c'est ce que j'aime le plus. Je suis frustrée mais je n'ose pas lui en parler puisqu'il se sent vite jugé.

La masturbation = dangereuse ?

- Bonjour, je voulais savoir si la masturbation excessive chez l'homme ne pouvait pas devenir nuisible à son épanouissement sexuel ?

Le clitoris

L'art

- Bonsoir, il y a huit ans que je connais mon mari, mais je ne sais pas comment lui expliquer la manière de me donner un orgasme clitoridien. Je sais l'obtenir seule, mais je ne me suis jamais masturbée devant lui. Pouvez-vous me dire comment je peux lui en parler ? Question sexe on ne se parle pas vraiment. Nous sommes plutôt réservés et n'osons pas nous dire comment nous donner du plaisir réciproquement.

- Pourquoi, l'homme a-t-il tellement de plaisir à faire des baisers intimes et à aspirer le clitoris pour bénéficier de cette substance qu'il dit merveilleuse ? J'ai eu une expérience et j'ai été surprise de mes réactions de lubrification…

Peur du cunni

- Je ne comprends pas comment les filles réussissent à se laisser aller quand un homme leur fait un cunnilingus. Pour moi, c'est impossible, je suis trop pudique. J'ai tellement honte de mon corps que j'ai du mal à me regarder moi-même, alors laisser un homme si près de mon intimité ? No way.
- Ce n'est pas que ça me dérange vraiment, mais c'est plutôt que ça ne me fait aucun effet. Pourtant j'ai essayé avec différents partenaires, donc ça ne doit pas venir d'eux…
- J'ai toujours peur d'être sale ou pas correctement épilée, bref, de dégoûter mon copain.
- Quand mon mari me fait un cunnilingus, j'ai l'impression d'être complètement inactive, alors que j'aime prendre le dessus, ça m'angoisse l'idée de ne pas contrôler la situation.

La fellation

- Je ne supporte pas ça ! Pourtant je sais que les mecs adorent. En fait, je crois que ça m'écœure à cause de la texture et de la taille du pénis de mon partenaire.
- Quand je fais une petite gâterie à mon copain, j'ai l'impression qu'il ne s'occupe plus de moi et qu'il est concentré sur son plaisir personnel. Je m'ennuie et ça me refroidit pour la suite !
- Je déteste faire des fellations. Et pourtant c'est pas faute d'avoir essayé ! Le goût et l'odeur m'insupportent, même si mon copain sort de sa douche ! Rien que d'y penser j'ai des haut-le-cœur… À son plus grand désespoir.
- C'est toujours mon copain qui insiste pour que je passe « en dessous de sa ceinture ». Parfois je me force pour lui

faire plaisir, mais je me sens comme une femme-objet. Je trouve ça dégradant et antiromantique.

- En fait, c'est plus précisément l'éjaculation qui me dégoûte. À chaque fois, j'ai peur quand ça arrive, alors j'arrête juste avant qu'il vienne. Je trouve que le goût est horrible et le jet trop fort, ça m'étouffe !
- Je n'aime pas l'éjaculation faciale et cela personne ne me forcera à la subir, c'est mon corps, et je trouve ça trop dégradant !
- J'aime pas la fellation, comment pourrais-je me la rendre moins désagréable ?
- Ma copine ne veut pas de fellation, comment pourrais-je la décider ?
- Je n'arrive pas à bien faire une fellation à mon partenaire. Quand je prends son sexe dans ma bouche, tout ne rentre pas. Comment faire ?

Orgasmes

- Je suis avec mon copain depuis cinq ans et je n'ai jamais eu d'orgasme. J'ai déjà ressenti le début de la jouissance, quand on ne contrôle plus rien, mais il y a toujours un moment où ça s'arrête. Je pense que c'est psychologique, parce que sa famille ne veut pas de moi. Même s'il dit le contraire, je ne suis pas sûre que s'il avait un choix à faire ça serait moi. Qu'en pensez-vous ?
- Question simple mais délicate s'il en est : comment puis-je faire jouir ma femme ? Merci.
- J'entretiens une relation amoureuse depuis trois ans avec un homme de cinq ans mon aîné et je n'ai jamais eu aucune jouissance. Pourtant j'aime cet homme. Je suis obligée de mentir et de faire semblant. Je ne sais plus quoi faire. D'autant que je suis forcément en constante demande. J'espère obtenir des réponses en me confiant à vous. Merci d'avance.
- Je voudrais savoir comment on peut parvenir à l'orgasme sans pénétration ? Comment s'y prendre ? Merci de votre réponse.

Sodomie

- J'ai essayé plusieurs fois et je trouve toujours ça hyper-douloureux. J'éprouve une sensation de déchirure et ça me fait mal jusque dans le ventre. Mes copines m'ont dit que ça viendrait avec le temps mais ça ne passe pas, à chaque fois je souffre le martyr !
- Je déteste la sodomie, je trouve ça sale et dégradant. À moins de se laver en profondeur avant et après, ce qui n'est pas pratique, c'est quand même pas très hygiénique !
- Moi, ce n'est pas trop mon truc. Ça peut m'arriver de temps en temps mais, bon, je m'en passerais sans aucun problème ! Je n'éprouve aucun plaisir dans cette pratique. Je ne sais pas comment certaines filles parviennent à l'orgasme de cette manière…
- Je n'ai jamais essayé cette pratique qui me répugne. Vis-à-vis de mon copain, je me sentirais honteuse qu'il voie ou touche cette partie de mon anatomie. En plus, il paraît que c'est très douloureux, alors vraiment, ça ne me tente pas !

Éjaculation précoce

- Bonsoir, d'où viennent les éjaculations précoces ?
- Bonjour, comment combattre l'éjaculation précoce ?
- Bonjour Docteur, c'est vraiment une chance pour moi de vous trouver. Mon problème est le suivant : quand je veux avoir des rapports sexuels avec ma femme, je suis tellement excité qu'il m'arrive de très vite éjaculer alors qu'elle n'a pas encore joui. Le seul moyen que j'ai trouvé pour résister un peu est de mettre un préservatif. Que faire ? Aidez-moi Docteur ! Comment faire pour retarder l'éjaculation ?
- J'ai une éjaculation très rapide juste au moment de la pénétration et je perds l'érection juste après cette éjaculation. Ce qui gâche tout plaisir avec mon partenaire. Conseillez-moi s'il vous plaît sur ce que je dois faire ou prendre. Merci.

Panne d'érection

- Bonsoir, mon ami a énormément de mal à avoir des érections depuis deux ou trois ans et quand il en a une on ne peut avoir de relations sexuelles (coït)… Que faut-il faire ?

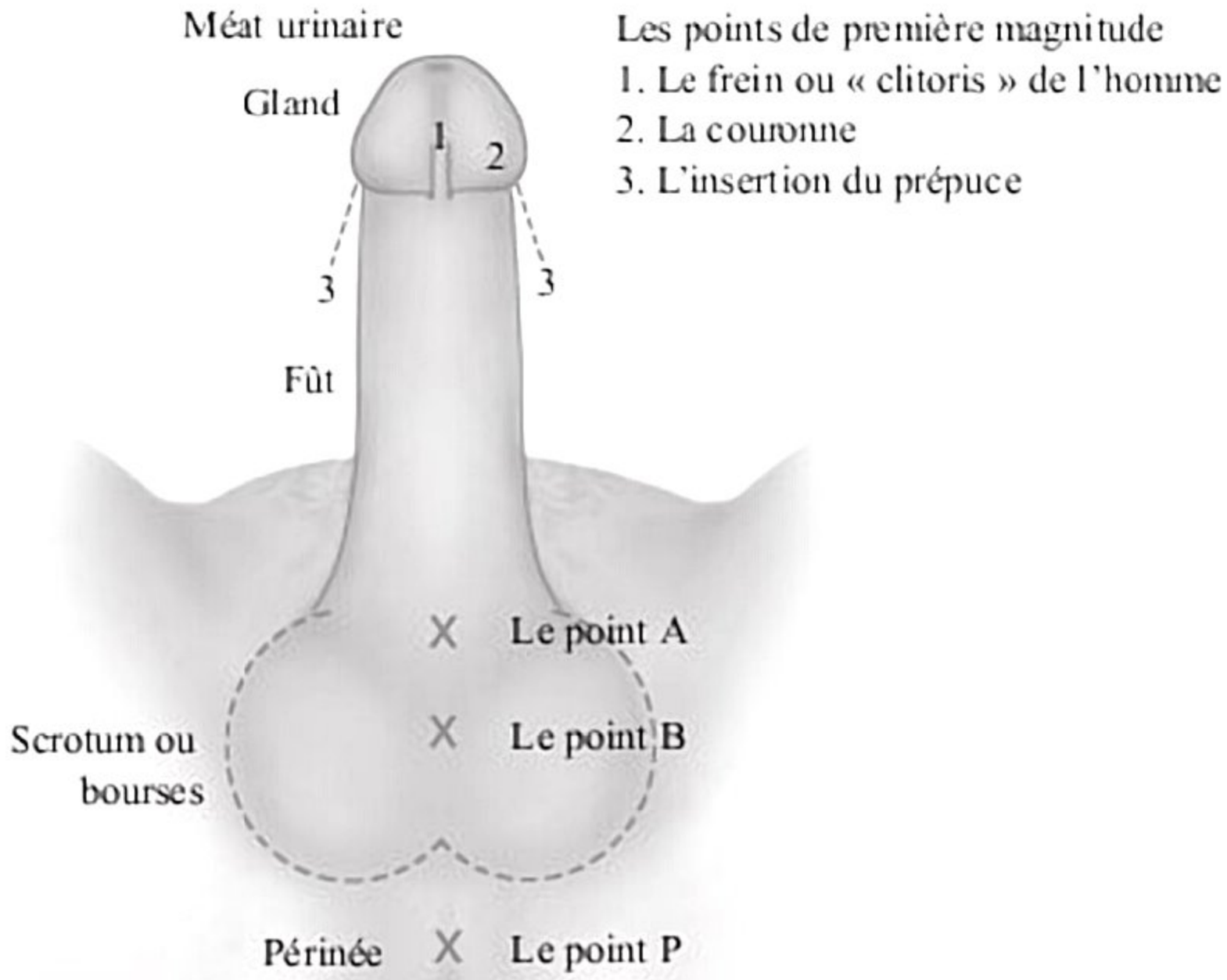
Divers

- Bonsoir, j'aimerais savoir comment laisser un souvenir inoubliable à une femme sur le plan sexuel ?
- J'ai des problèmes dans mon couple : mon ami sort avec d'autres femmes et quand il est avec moi, je sens qu'il s'ennuie. Que dois-je faire pour le captiver ?
- Je suis une femme de 29 ans. Pendant les rapports, je n'ai pas assez de lubrification. Avec mon ami, nous utilisons des lubrifiants, mais il paraît que ce n'est pas bon pour la fertilité (de même que la salive). Est-ce vrai ? Et comment faire pour avoir du plaisir sans gêner le fait d'avoir un enfant ?
- Bonsoir, je voudrais savoir si malgré un abus incestueux dans l'enfance, je pouvais avoir une vie « normale ». Je n'arrive pas à savoir si je suis guérie de ça ou pas ? Par ailleurs, pensez-vous qu'il serait bien de raconter mon passé douloureux à mon conjoint ? Merci.

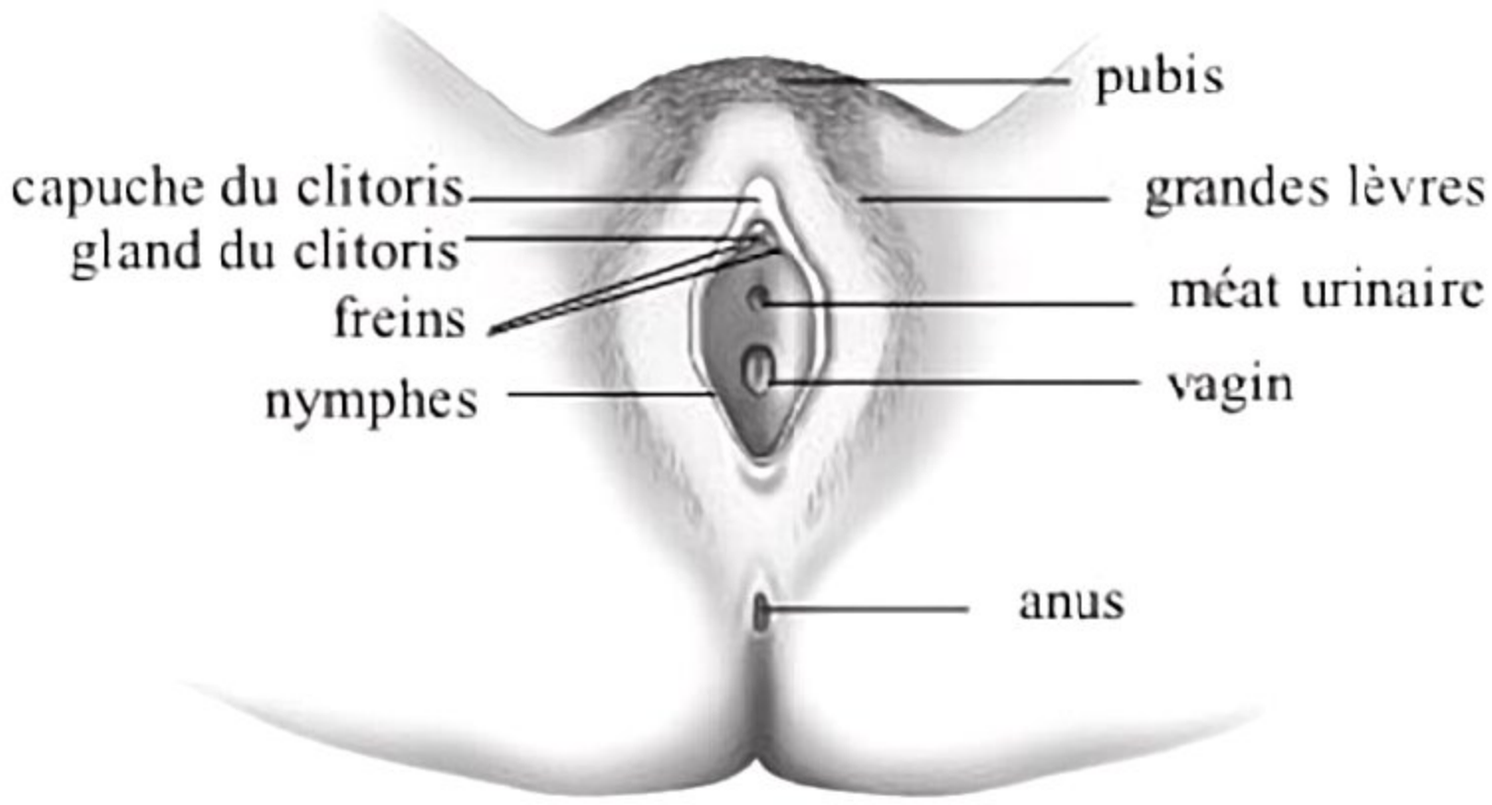
III

SCHÉMAS

Points érotiques de la verge



Fente vulvaire vue de face



Pour une cartographie plus détaillée de la géographie érotique, reportez-vous au *Traité des orgasmes* pour la femme et à *L'homme (nouveau) expliqué aux femmes* (Éditions Leduc.s).

REMERCIEMENTS

Aux ados rencontrés dont les interrogations sont à l'origine de cet ouvrage.

À mes petits enfants qui entrent en adolescence : Antoine, Jonathan, Marine, Héloïse, Hippolyte, Clara, Lucie.

À tous les amoureux.

Que ce livre ensoleille leur cœur et illumine leur âme.

Qu'il devienne la bible des ados et le demeure leur vie durant.

Qu'il soit le livre de chevet de tous ceux qui veulent rester jeunes et amoureux.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE 5

AVANT-PROPOS 7

INTRODUCTION 9

PREMIÈRE PARTIE : LA NAISSANCE DE LA SEXUALITÉ OU LE PRINTEMPS DE L'AMOUR 11

1 – Plus qu'un printemps, c'est un passage initiatique 13
La découverte de la sexualité 14
Pourquoi ce silence des adultes ? Quelles conséquences ? 16
À quel âge leur parler ? 16
Que dire ? 17
Passage dangereux 19
Le contexte sexuel 19

2 – La sexualité en Occident aujourd'hui 21
Bienheureux Orient 21
Triste Occident 22
Le constat terrible 23
Inévitables conséquences 25

3 – Libérez la liberté 27
Sortir de l'asservissement pornographique 27

Ce qu'en pensent filles et garçons 27
La force des images 29
Les effets négatifs des films pornos 29
La chosification des êtres et des corps 33
Qu'advienne l'érotisme ! 34
Bilan et proposition 35

4 – Le plaisir dans tous ses états 37
Tabou le plaisir ? 37
Un phénomène naturel et admirable 38
Du bon usage du plaisir 39
Le plaisir sexuel 39
La pilule : plus qu'une facilité, une révolution ! 40

5 – Le plaisir suprême : l'orgasme 41
Décris-moi l'orgasme 41
Les points de départ de l'orgasme 43
Chez la femme 43
Chez l'homme 44
Le plaisir ressenti 45
Les orgasmes de la femme 45
Les orgasmes de l'homme 48
Le cycle du plaisir 50
La danse intime 53

6 – Le plaisir avec soi : la masturbation côté garçon 55
Un phénomène précoce 55
De la puberté à l'adolescence 56
La masturbation de l'homme en couple 57
Les techniques masturbatoires 57
La masturbation manuelle 57
La masturbation avec un objet 60
La masturbation avec un sex toy 60
Utilité de la masturbation chez l'homme 60
Pour l'homme lui-même 60
Pour la relation sexuelle à deux 61

7 – Le plaisir avec soi : la masturbation côté fille 63
Le pôle clitoridien 63
Du bébé à la femme adulte 63
Les techniques masturbatoires clitoridiennes 66
Quelques chiffres 71
Utilité de la masturbation clitoridienne 71
Le pôle vaginal 78
Vaginal story 78
Comment font-elles ? Les techniques masturbatoires 79
La masturbation vaginale et le plaisir 80
De l'utilité de la masturbation vaginale 81
Libérez le vagin 81

8 – Le plaisir avec l'autre : la première fois 83
Ce qui fait peur aux filles 84
Ce qui fait peur aux garçons 84
La défloration 86
L'art de la défloration 87
Défloration par le garçon 87
Défloration par la fille elle-même 89
Le plaisir et l'orgasme sont-ils au rendez-vous ? 90
La méthode classique : le Prince charmant 91
La méthode nouvelle 93
Rôle du garçon 93
Les dissymétries fondamentales entre la sexualité
de la femme et celle de l'homme 93
Quand ça se passe mal 95
Côté filles 95
Côté garçons 96

DEUXIÈME PARTIE : L'ÉPANOUISSEMENT DE LA SEXUALITÉ OU LE TRIOMPHE D'ÉROS 99

9 – La peau : un champ illimité de caresses 101
Toucher, c'est cool 101
Autres pouvoirs de la peau 102

Le besoin d'être touché 103
Les effets et les bienfaits du toucher 103
La caresse amoureuse 104
La caresse gratuite 104
Les caresses de préliminaires 105
Questions 107
Le manque de préliminaires nuit-il à la relation sexuelle ? 107
Faut-il exiger des préliminaires ? 107
Quels sont les meilleurs préliminaires ? 107
Le postlude 108
L'homme se met à la caresse 108
L'art des caresses 110

10 – Le clitoris : subtiles seront les mains 111
Deo gratias 111
Le plus beau des rubis 112
Sensible tel un détonateur 113
La caresse digitale du clitoris par l'homme 114
L'art de caresser le clitoris 115
Quel mouvement imprimer à vos doigts ? 117
Quelle pression ? 117
Qu'elle vitesse ? 117
Combien de temps ? 117
Les caresses d'accompagnement 119

11 – Le clitoris : gourmande sera la bouche 121
Pourquoi est-ce si bon ? 121
Le baiser clitoridien 122
Le baiser vulvaire ou « cunni » 123
Offrez des préludes 123
Soyez orfèvre 124
Des cerises sur le gâteau 129
Vaincre les dernières réserves 129
Côté femmes 130
Côté hommes 132

12 – Les splendeurs vaginales 133
Structure du vagin 133
La sensibilité du vagin est de deux sortes 134
Comment naît le plaisir 134
Le contact 135
La réplétion 135
Le heurt des parois vaginales 135
La vie du vagin 137
L'intumescence 137
La lubrification 137
La transformation de la cavité vaginale 137
Où l'on reparle de la Belle au bois dormant
et de son éveil 138
L'érotisation du vagin par la femme elle-même 139
L'érotisation du vagin par l'homme 141
Et la belle s'éveilla 143
Le désir vaginal 144
La jouissance vaginale 144

13 – Les plaisirs vaginaux 147
La caresse vaginale 147
Caresse de la totalité du vagin 147
Caresse point par point 149
Quelles positions pour les points ? 154

14 – Rendez-vous au point G 157
Sensible mais engourdi 157
Où est-il ? 158
Repérage par la femme 158
Repérage par l'homme 159
De quoi est fait le point G ? 160
Comment caresser le point G ? 160
Avec ses doigts 160
Avec un accessoire : gode ou vibro 161
Avec son pénis : le coït 162
L'orgasme du point G 163

15 – Les plaisirs péniens 165
Une caresse d'orfèvre : celle du frein du gland 165
Autre caresse de joaillier : celle de la couronne du gland 167
Une caresse musicale : la hampe 168
Une caresse dynamique : le branle 168
J'entends bien vos questions, je vous savais perfectionniste 170

16 – Une volupté sans pareille : la fellation 173
Pourquoi les hommes aiment ? 173
Pourquoi les femmes aiment, pourquoi les femmes le font ? 175
Réticences chez l'homme 175
Réserves propres à lui-même 175
Réticences liées à la partenaire 176
Réticences chez la femme 176
Les peurs physiques 177
Les peurs psychiques 177
Un contrat préalable : éjaculation ou pas 178
L'art du baiser pénien ou fellation 179
Jusqu'à quelle profondeur amener le pénis ? 181
L'art de la fellation (suite) 182
Où diriger le jet ? 184
L'éjaculation faciale 184
Positions 185
Post-scriptum 186

17 – Les joies du périnée et de la prostate 189
Les points secrets du périnée 189
Le point A 189
Le point B 190
Le point H 190
Le massage direct de la prostate 192
La prostate, plus qu'une glande 192
L'art de la caresse prostatique 193
Un art millénaire en Orient 194

18 – L'union sublime 197
Indispensable, la maîtrise de l'éjaculation ? 197
La durée de survenue de l'orgasme 197
La possibilité de répéter l'orgasme 198
Savoir repérer les signes annonciateurs de l'éjaculation .. 199
La femme peut-elle percevoir de l'extérieur la phase d'imminence ? 200
La technique de la maîtrise 200
Entraînement à la maîtrise par la masturbation (méthode dite « stop-and-go ») 201
La « caresse intérieure » 202
Les avantages de la caresse intérieure 206
Avantages pour la femme 206
Avantages pour l'homme 207
Avantages pour les deux partenaires 208
Avantages pour la santé 209
Avantages pour le couple 210
On peut toujours améliorer l'union 211
Améliorer les contacts entre vagin et pénis 211
Améliorer la dynamique de l'union 213
Durée d'une union : toute une palette 214
Le coït court 215
Le coït de durée moyenne 215
Le coït long 215

19 – L'érotisme anal 217
De l'éroticité de la zone ano-rectale. Est-ce agréable ? 217
Les femmes qui aiment disent 218
Les hommes qui aiment ne disent rien et sont plus rares 219
Découvertes de l'érotisme anal 219
Chez la femme 219
Chez l'homme 220
Une pratique si ancienne 221
Les réticences 222
L'art de stimuler la zone ano-rectale 223
Caresses et baisers 223

Sodomie : introduction du pénis 227
Pourquoi les hommes aiment la sodomie ? 228
Ce que ressent la femme 229
Stimulations anales avec des objets 229
Précieuses précautions 229
Réflexions au final 230
Questions précises 231
Est-ce aussi agréable que le vagin ? 231
Comment faire pour que la femme n'ait pas mal ? 232
Y a-t-il forcément un problème avec les matières ? 232
La sodomie est-elle une pratique banale ? 233
La sodomie est-elle un acte d'amour ou de domination de la part de l'homme ? 233

20 – Les jouets érotiques 235
Les avantages des jouets 235
Avantages chez la femme 235
Avantages chez l'homme 236
Les inconvénients du jouet 236
Les jouets destinés au clitoris 237
Les jouets destinés au vagin 237
Les jouets mixtes 238
Les jouets pour les hommes 238
Voir les sites 238

TROISIÈME PARTIE : PANNES ET DÉPANNAGES 239

21 – Panne chez l'homme : érection quand tu nous lâches .. 241
Les conséquences 241
Les causes psychiques 242
Les causes organiques 243
Les causes toxiques 244
Le tabac 244
L'alcool 244
Les drogues : cannabis, cocaïne, héroïne 244
Les médicaments 245

Les traitements des troubles de l'érection 245
Les traitements de la cause 245
Les traitements qui produisent l'érection 246
Autres traitements 248
Vital : le rôle de la femme 249

22 – Panne chez l'homme : éjaculation quand tu nous échappes 255
Une définition à préciser 256
Les conséquences 257
Le traitement de l'éjaculation prématurée 257
Les techniques de contrôle 259
Stop-and-go *avec masturbation* 259
Stop-and-go *avec pénétration* 259

23 – Panne chez la femme : orgasme es-tu là ? 261
Suis-je normale ? Ai-je de vrais orgasmes ? 262
Conséquences malheureuses de l'orgasme absent ou raté .. 263
Pertes des bénéfices de l'orgasme réussi 263
Effets maléfiques de l'orgasme raté 264
Les obstacles à l'orgasme 265
Les blocages psychiques 265
Les traitements des blocages psychiques 268
Les blocages physiques 269
Cas particulier de l'absence d'orgasme vaginal 273
Simuler ou pas ? 273
En finir avec des préjugés 274

24 – Panne chez la femme : mettez toutes les chances de votre côté 275
Rôle de la femme 275
Connaissez bien votre sexe 275
Préparez-vous de longue date 276
Éduquez votre partenaire 276
Lâchez prise 277
Soyez ici et maintenant 277
Bougez votre bassin 277

Respirez amplement 277
Criez ! 278
Regardez-vous les yeux dans les yeux avec votre aimé 278
Visualisez ce qui se passe en vous 278
Fantasmez si ça peut vous exciter 278
Cultivez le muscle du bonheur 278
Rôle de l'homme 281
Charmez-la ! 281
Apprenez ses précieuses zones érogènes 283
Offrez-lui de merveilleux préliminaires 283
Prolongez la présence de votre pénis dans son vagin 284
Orgasme et positions 284
Orgasme et jouets érotiques 285

Quatrième partie : Quelles limites ? Quel sens ? 287

25 – Des fantasmes de toutes les couleurs 289
Les doux et les durs 289
La honte 290
Rôles des fantasmes 291
On peut ne pas avoir de fantasmes 292
Faut-il raconter ses fantasmes ? 293
Faut-il réaliser ses fantasmes ? 294
Les fantasmes masculins 296
Les fantasmes masochistes 296
Les fantasmes de passivité 298
Les fantasmes sadiques 299
Les différences entre fantasmes féminins et fantasmes masculins 304

26 – Vous avez dit « perversions » ? 307
Qu'est-ce qu'une perversion ? 307
Sommes-nous tous des pervers ? 309
Y a-t-il des dangers ? Des limites ? 310
Origines des perversions 311
Le silence des parents à propos de la sexualité 312

Le manque d'amour et spécialement d'amour maternel 312
Des événements traumatisants 313
Le sadisme 313
Le masochisme 314
L'homosexualité 314
Quand les filles ont peur des garçons 316

27 – À quoi ça sert de faire l'amour ? 317
Ça sert à se reproduire 317
Ça sert à avoir du plaisir 318
Ça sert à créer une relation privilégiée avec un autre être .. 318
Ça sert à nous faire connaître un état supérieur de conscience 319
Ça sert à nous faire découvrir la transcendance et la spiritualité 321

ANNEXES 323

I – Questions d'ados de terminales : 17 à 18 ans 325
La sexualité 325
La première fois 325
Important la sexualité ? 326
Encore tabou 326
Amour sans sexe ? 327
Sexe sans amour ! 328
Plaisir et amour 328
Plaisir 328
Couple et sexualité 329
Usure 329
Préliminaires 330
Femme, Fille 330
Homme, garçon 330
Masturbation 331
Fantasmes 331
Jouets érotiques 331
Fellation 331

Sodomie 332
Sadomaso 332
Sexualité plurielle 332
Bisexualité 333
Homosexualité 333
Hard hard 333
Les bonnes questions 334
Aimer 334
Qu'est-ce qu'aimer ? 334
Différences 336
Je t'aime moi non plus 336
La raison 336
Souffrances 337
Fidélité/infidélité 337
Jalousie 338
Éternité 339

II – Questions d'une série d'émissions radiophoniques :
18 à 25 ans 341
Caresses/manque de caresses 341
La masturbation = dangereuse ? 341
Le clitoris 341
La fellation 342
Orgasmes 343
Sodomie 344
Éjaculation précoce 344
Panne d'érection 345
Divers 345

III – Schémas 347
Points érotiques de la verge 347
Fente vulvaire vue de face 348

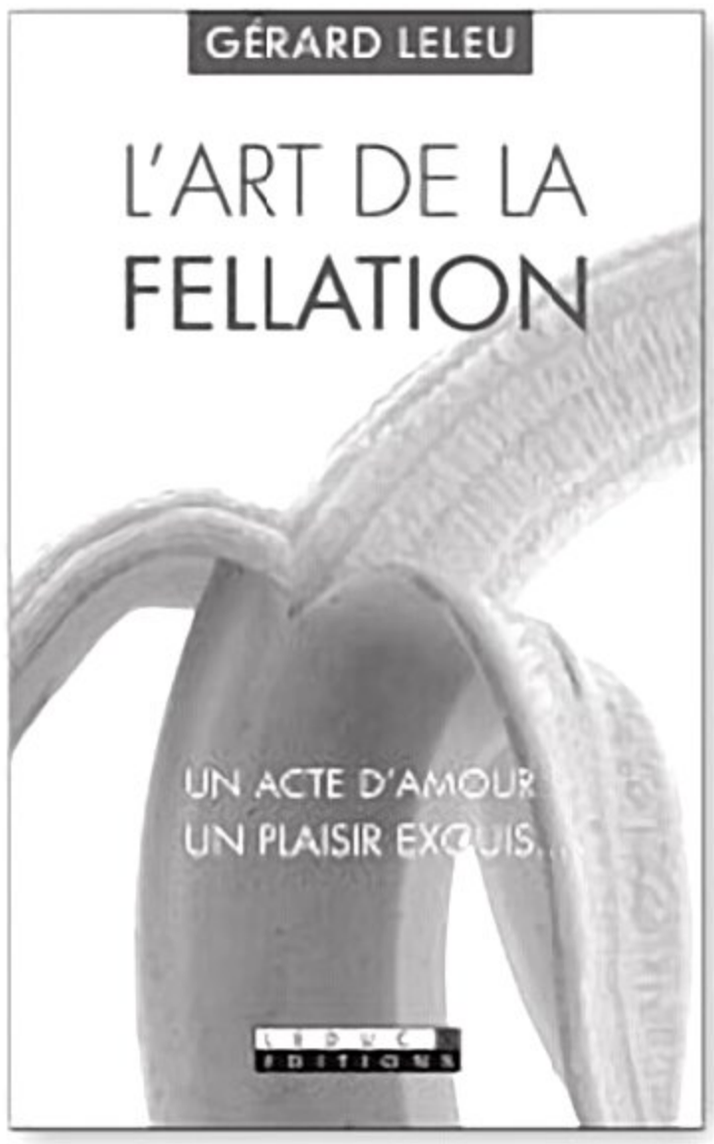
REMERCIEMENTS 349

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S

L'art de la fellation / L'art du cunnilingus

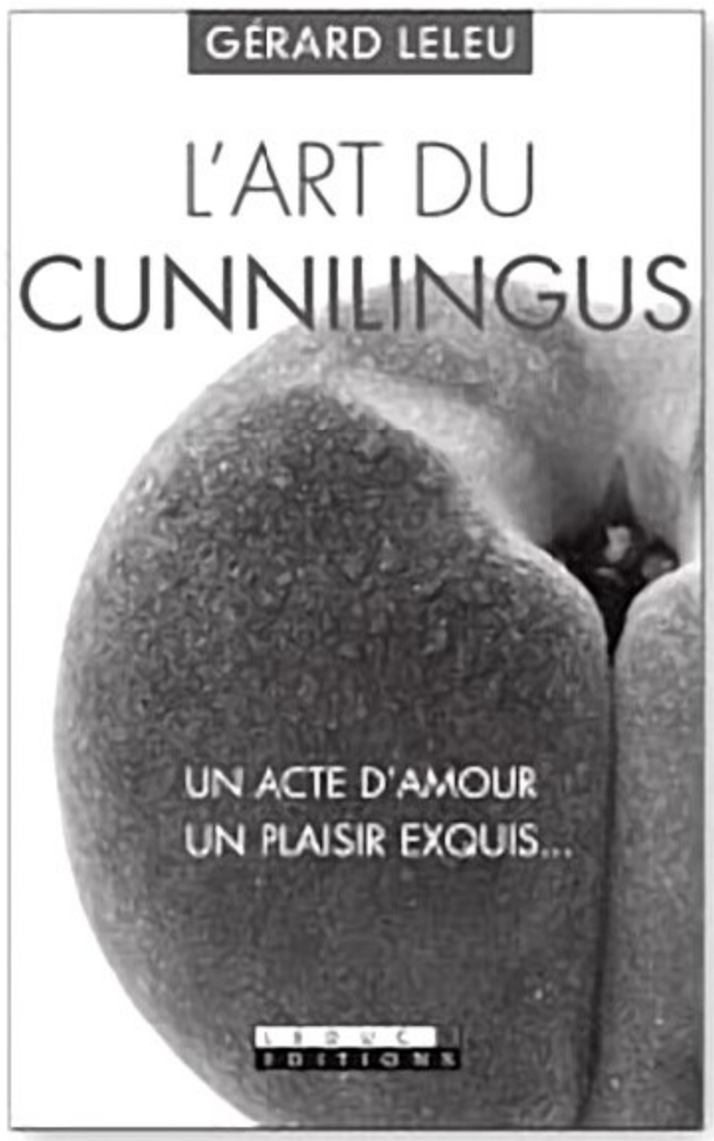
Un tête-bêche à lire chacun son tour… ou à deux !

Lorsque Gérard Leleu parle de fellation et de cunnilingus, ce n'est jamais vulgaire, bien au contraire ! Loin de la trivialité des films porno, il révèle la beauté, l'amour et le sens de ces caresses exquises.



L'art de la fellation : anatomie, positions… des « préliminaires » à l'éjaculation, les meilleurs conseils pour donner du plaisir à un homme !

L'art du cunnilingus : anatomie, caresses… les meilleurs conseils pour amener une femme à l'orgasme !



Parution nouvelle édition : mai 2010
Prix : 5,90 euros
Format : 11 × 17,8 cm
Pages : 256
ISBN : 978-2-84899-392-8

Le traité des orgasmes

Les secrets de la jouissance au féminin

Toutes les femmes peuvent atteindre l'orgasme,
ou plutôt les orgasmes. Vous aussi !

Le traité des orgasmes vous dit tout ce qu'il faut savoir pour atteindre le 7e ciel, seule ou avec votre partenaire ! Gérard Leleu vous invite à un voluptueux voyage où vous allez apprendre à stimuler votre point G, explorer les points P et N (dont vous ne soupçonniez pas même l'existence), tirer le meilleur parti des sex-toys et découvrir les meilleures positions du plaisir…

Prix : 18 euros
Format : 14 × 21,5 cm
Pages : 336
ISBN : 978-2-84899-177-1

L'homme (nouveau) expliqué aux femmes

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le premier sexe sans oser le demander

Et si, pour une fois, on nous disait tout sur les hommes : ce qu'ils ont vraiment dans la tête, ce qu'ils pensent de leur pénis – ce « chef-d'œuvre » – et ce que représentent pour eux les seins, la peau, le ventre d'une femme…

Ce livre est un voyage au cœur de l'intimité masculine. Il explique le premier sexe aujourd'hui, son histoire, ses peurs, ses doutes. Et nous dit comment agir face aux faiblesses et défaillances du sexe fort, qu'elles soient sexuelles (les pannes) ou sentimentales (l'impossible « je t'aime »).

Prix : 18 euros
Format : 14 × 21,5 cm
Pages : 320
ISBN : 978-2-84899-115-3